magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 10. 1. 2024 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Zapečená růžičková kapusta

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Zapecena-ruzickova-kapusta__s10007x10883.html

Růžičková kapusta sice nebývá zeleninovým favoritem, ale kdo si ji oblíbí, udělá pro své zdraví hodně. V zapečené podobě s bramborami, šunkou a sýrem se jedná doslova o bílkovinnou bombu. Na bílkoviny jsou totiž bohaté nejen šunka a sýr, ale také samotná růžičková kapusta a brambory.

Růžičková kapusta je jednou z mála druhů zeleniny, kterou můžeme sklízet i v zimě. Pokud tedy preferujete sezónní potraviny, neměla by růžičková kapusta uniknout vaší pozornosti.

- Růžičková kapusta je velmi **bohatá na vitamin C**. Ve 100 g kapusty ho najdeme 85 mg, to je jednou tolik, než má pomeranč. Vitamin C je samozřejmě nezbytný pro správnou funkci imunitního systému, což nyní v zimě obzvlášť oceníme. Tento vitamín je však potřebný i pro tvorbu kolagenu, a tedy i chrupavek a vazů. Navíc patří vitamín C mezi silné antioxidanty.
- Kromě toho obsahuje kapusta i velké **množství vitamínu K**. Ten je důležitý pro tvorbu koagulačních (srážecích) faktorů, bez nichž bychom i při malém zranění vykrváceli. Lidé, kteří užívají Warfarin (lék zabraňující vzniku krevních sraženin, jeho účinek spočívá v zabránění účinku vitaminu K), by tak měli být s konzumací této zeleniny opatrní.
- Z dalších vitamínů rozhodně stojí za zmínku **β-karoten**, který také patří do rodiny antioxidačně působících látek, a dále pak velká část skupiny B vitamínů B (B1, B2, B6, B7 i kyselina listová). Po brokolice je právě růžičková kapusta nejbohatší zeleninou na **antioxidačně působící vitamín E**.
- Z minerálů nesmíme zapomenout hlavně na **draslík a mangan**.

Ingredience: 4 porce

růžičková kapusta	500 g
brambory	700 g

řepkový olej	40 g
šunka dušená výběrová	60 g
vejce (4 ks)	200 g
mléko nízkotučné 0,5 % tuku	30 g
muškátový oříšek	2 g
sýr Eidam 30 % tuku	100 g
petrželová nať	20 g
sůl	2 g

Postup

1. Z kapustiček odstraníme vnější listy a důkladně je omyjeme.
2. Přivedeme k varu vodu, kterou osolíme polovinou množství soli a kapustičky vaříme po dobu 6-7 minut.
3. Uvařené kapustičky propláchneme studenou vodou a necháme okapat.
4. Brambory oloupeme, omyjeme vodou a nakrájíme na malé kostičky. Následně je opečeme na oleji.
5. K bramborám přilijeme 150 ml vody, přiklopíme poklicí a dusíme asi 8 minut.
6. Mezitím si předehřejeme troubu na 200 °C.
7. Brambory smícháme s kapustičkami, přendáme do zapékací misky, přidáme nakrájenou šunku a zalijeme směsí z rozkvedlaných vajec, zbytku

soli, muškátového oříšku a petrželové nati. Posypeme nahrubo nastrouhaným sýrem a 20-25 minut zapékáme ve vyhřáté troubě.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	465	111	1856	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	26	6,1	102	-
sacharidy	g	49	11,6	194,2	-
z toho cukry	g	5	1,3	21,2	-
tuky	g	20	4,8	79,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5	1,2	20	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	9	2,1	35,7	≤ 1.2 g/100 g
sůl	g	2	0,43	7,25	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

brambory hlavní jídlo receptura dle kritérií Vím, co jím růžičková kapusta šunka tvrdý sýr zdravé jídlo zdravý recept zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz