magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 14. 10. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Pečené cuketové bramboráky

URL článku: magazin/recepty/Pecene-cuketove-bramboraky__s10007x8643.html

Máte rádi bramboráky? Klasické smažené jsou plné tuků a zatěžují trávení. Jako příloha obsahují příliš mnoho energie a jako samotné jídlo zase neobsahují dostatek bílkovin a vlákniny. Máme pro Vás řešení! Pečené cuketové bramboráky doplněné sýrem cottage jsou zdravým vyváženým pokrmem, který nasytí celou rodinu.

Brambory jsou tradiční surovinou české kuchyně, základem mnoha pokrmů a rozhodně patří do zdravě vyváženého jídelníčku. Přestože se jedná o zeleninu, díky vysokému obsahu polysacharidů (škrobu) a vyšší sytivosti se u nás brambory podávají nejčastěji jako příloha na všechny možné způsoby. **Při vhodné úpravě mohou být přílohou nejméně kalorickou a zároveň velmi výživnou**. **Brambory jsou cenným zdrojem vitamínu C, B, draslíku, fosforu a hořčíku. Ideální úprava brambor je vaření v páře či krátké vaření a pečení.** Pro zachování co nejvyššího obsahu vlákniny je vhodnější konzumovat brambory se slupkou. Naproti tomu smažené brambory, placky, hranolky či lupínky mají až 3 krát větší energickou hodnotu než brambory vařené, vysoký obsah tuku a vyšší glykemický index. **Výživnost brambor také závisí na odrůdě, způsobu pěstování a skladování.**

Cuketové bramboráky s cottage sýrem

Vyvážený pokrm by měl obsahovat dostatek bílkovin, komplexních sacharidů, vlákniny i zdravé tuky. **Kombinace cuket, brambor a nízkotučného sýra je proto ideální volbou**. Místo cukety můžete použít jakoukoli jinou oblíbenou zeleninu (mrkev, červená řepa, apod). Bramboráky **zahušťuji ovesnými vločkami pro vyšší podíl vlákniny a komplexních sacharidů**, můžete však použít i celozrnnou mouku. Bramboráky pečte v troubě či na pánvi s přidáním minimálního množství rostlinného tuku podle receptu.

RECEPT: PEČENÉ CUKETOVÉ BRAMBORÁKY

SUROVINY na 4 porce:

Brambory oloupané 500 g

Cuketa 500 g

olej rostlinný 2 lžíce

ovesné vločky 60 g

vejce 2 ks

česnek 4 stroužky

sůl, pepř špetka

majoránka 3 hrsti

sýr cottage 600 g

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180°C a mezitím si nastrouháme brambory a cuketu. Pak je smícháme v míse s vločkami a necháme alespoň 30 minut vločky nasáknout přebytečnou vodu ze zeleniny. Do směsi přidáme vejce, sůl, pepř, majoránku a prolisovaný česnek a důkladně těsto promícháme. Na množství z receptu použijeme 2 plechy, které vyložíme pečícím papírem a pokapeme každý lžící oleje. Na plech klademe těsto a tvarujeme na tenké placičky. Pečeme bramboráky z každé strany cca 15 minut do zlatova. Podáváme se sýrem cottage a čerstvou zeleninou.

Energetická hodnota 1 porce: 1 906 kJ, 44 g sacharidů, 29 g bílkovin, 17 g

tuků a 7 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.nutridatabaze.cz

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