magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 10. 2. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Těstoviny s hlívou ústřičnou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Testoviny-s-hlivou-ustricnou__s10007x8804.html

Hlíva ústřičná je houba, která roste i v zimě, je velmi chutná a lidskému zdraví velmi prospěšná! Podpořte svou imunitu certifikovaným receptem na houbové těstoviny s krůtím masem a rostlinnou smetanovou omáčkou.

Proč jíst hlívu

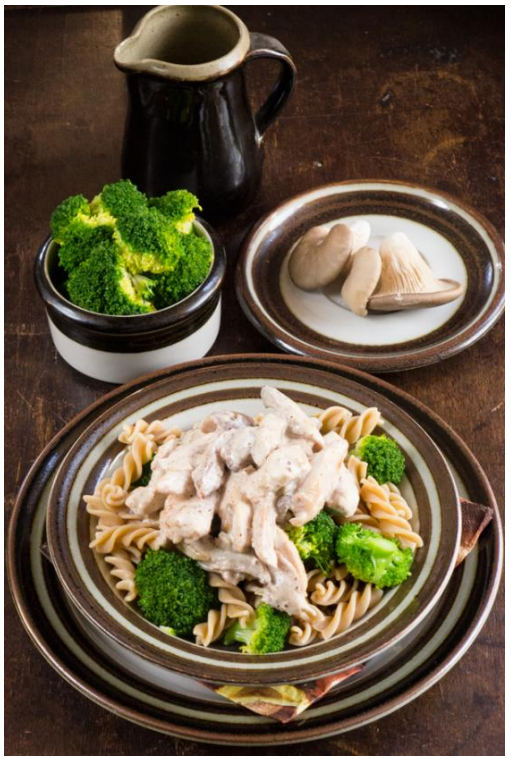
Hlíva ústřičná je jedlá houba, která roste v trsech na listnatých stromech od podzimu do jara. Můžete si ji nyní koupit v obchodě nebo jí zkusit natrhat v přírodě sami. **Hlíva je oblíbená pro své léčivé a preventivní účinky, výraznější houbovitou chuť a snadnou přípravu.** Obsahuje převážně vitamíny skupiny B, vlákninu, hořčík, fosfor, draslík a selen. Hlíva je také výborným zdrojem betaglukanu, který **posiluje imunitu, snižuje cholesterol a má antibakteriální a protizánětlivé účinky**. Hlíva je k dostání i v sušené podobě, kde najdeme vyšší koncentraci léčivých látek. Hlíva se připravuje jako ostatní houby a skvěle se hodí do omáček, polévek či karbanátků. Můžete jí také sušit, zavařit či jen tak opražit s kmínem na pánvi.

Smetanové těstoviny s hlívou ústřičnou

Vyzkoušejte k obědu rychlé a jednoduché houbové těstoviny s krůtím masem,

brokolicí a rostlinnou smetanou**.** Omáčku jsem dochutila dijonskou hořčicí a špetkou muškátového oříšku, které dodají pokrmu výraznější chuť. **Použijte semolinové nebo celozrnné těstoviny, které navýší množství vlákniny a výživovou hodnotu.** Místo krůtího masa můžete použít i kuřecí nebo opečené tofu pro bezmasou variantu.

RECEPT: TĚSTOVINY S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU



INGREDIENCE na 1 porci:

Krůtí prsa 80 g
Hlíva ústřičná 150 g
Olej řepkový 10 g
Cibule 50 g
Brokolice 150 g
Celozrnné těstoviny syrové 60 g
Smetana sójová 80 g
Sůl špetka (2 g)
Pepř špetka (2 g)
Oříšek muškátový 1 g
Hořčice dijonská 5 g
Citrónová šťáva 10g
Kmín mletý 2 g

POSTUP:

Krůtí maso a hlívu pokrájíme na nudličky. Cibuli nakrájíme najemno. Celozrnné těstoviny uvaříme dle návodu spolu s brokolicí. Na rozehřátém oleji v pánvi opečeme nejdříve maso. Pak přidáme cibuli a hlívu a chvíli restujeme. Pak přidáme smetanu a podlijeme trochou vody a necháme cca 20 minut povařit. Na závěr dochutíme kořením, hořčicí a citrónovou šťávou. Smícháme

s těstovinami a brokolicí.

Energetická hodnota 1 porce:

energie	*2 895 kJ*
sacharidy	*64 g*
bílkoviny	*41 g*
tuky	*28 g*
vláknina	*11 g*

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.nutritiondata.self.com

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