magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 25. 2. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Zázvorové hovězí s pohankovým knedlíkem

URL článku: magazin/recepty/Zazvorove-hovezi-s-pohankovym-knedlikem__s10007x8858.html

Šťavnaté pečené masíčko na čerstvém zázvoru s netradičními knedlíky. Vyzkoušejte další certifikovaný recept na posílení imunity tentokrát se zdravou pohankou.

Pohanka nejen na knedlíky

Pohanka je tradiční českou surovinou a stejně jako quinoa či amarant se řadí mezi **pseudoobiloviny**. Nejčastěji se konzumuje vařená jako **příloha k masu či zelenině**. Z pohanky se však dají připravit i snídaňové sladké kaše, z pohankové mouky můžete péct moučníky či slané pečivo, nebo také použít pohanku na klasické knedlíky. **Pohanka je bezlepková, nutričně hodnotná, lehce stravitelná a má vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálů.**

Rutinová bomba

Pohanka je ceněna především pro **vysoký obsah rutinu**, který má pozitivní vliv na **posílení stěn cév a pružnost krevních kapilár**. Pohanka tak působí léčivě na cévy a krevní oběh, **zmírňuje potíže s křečovými žilami, zvýšenou krvácivostí, praskáním žilek, žaludečními vředy či silnou**

menstruaci. Také pomáhá regulovat krevní tlak, cholesterol a hladinu cukru v krvi. Pohanka je však také významným **zdrojem antioxidantů, zinku, draslíku, manganu, železa, vápníku, vitamínů skupiny B a vitamínu E**. Bílkoviny pohanky mají vysoký obsah esenciálních aminokyselin, tuky zase polynenasycených mastných kyselin. Pohanka obsahuje rezistentní škrob, který působí preventivně na nádorové onemocnění střev.

Pohanka v kuchyni

Z pohanky se využívají nejen semena, ale i nať a květy, které jsou skvělé do salátů, sušené jako koření nebo na bylinný čaj. **K dostání je celá řada pohankových výrobků** – pohanka neloupaná, loupaná (kroupy), lámanka, pohanková mouka, těstoviny, instantní kaše, pufované a pekárenské výrobky, vločky a čaje. Semena pohanky stačí krátce povařit a pak nechat pod pokličkou nabobtnat. Na jeden díl pohanky se dávají přibližně dva díly vody.

Zázvorové hovězí s pohankovým knedlíkem

Pohankové knedlíky jsou skvělou bezlepkovou alternativou klasických knedlíků a k hovězímu na zázvoru prostě patří! Doporučuji z těsta vytvořit raději menší válečky, aby se dobře provařily. Pokud by se vám knedlíky i tak nedovařily, pokrájejte je na kolečka a dejte ještě na chvíli dopéct v troubě na pečícím papíru. Také doporučuji použít kvalitní sójovou omáčku a dávkovat

ji postupně, aby nedošlo k přesolení. **Každá sójová omáčka je jinak slaná**. Samotnou omáčku a maso již není třeba solit.

RECEPT: ZÁZVOROVÉ HOVĚZÍ S POHANKOVÝM KNEDLÍKEM

SUROVINY na 4 porce:

hovězí zadní	500 g	badyán	5 g
olej řepkový	20 g	sójová omáčka	100 ml
cibule	100 g	citrónová šťáva	10 g
zázvor čerstvý	50 g	rajčatový protlak	30 g
česnek	20 g	hovězí vývar	500 ml
koriandr čerstvý	10 g	pohanka loupaná	250 g
sůl	2 g	mouka pohanková	40 g
pepř	2 g	vejce	50 g

POSTUP:

Čerstvý oloupaný zázvor, česnek, cibuli a čerstvý koriandr rozmixujeme na hladkou pastu. Maso pokrájíme na menší kousky a v hrnci zprudka orestujeme na rozpáleném oleji. Maso přidáváme do hrnce po částech, aby se stihlo pořádně zatáhnout, a pak dáme stranou. Ve stejném hrnci pak orestujeme zázvorovou pastu, kterou podlijeme trochou vody a spojíme tak s výpekem z masa. Přidáme koření, citrónovou šťávu, rajčatový protlak, sójovou omáčkou, promícháme a přidáme opečené maso i se šťávou z masa. Zalijeme vývarem a přendáme do trouby předehřáté na 160 ° C, kde dusíme pod poklicí alespoň 2 hodiny. Na závěr dáme zpět na plotnu a zredukujeme omáčku do požadované konzistence. Mezitím si připravíme knedlíky. Pohanku uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Přidáme vejce, sůl, pepř a mouku. Důkladně promícháme a těsto rozdělíme na 3 menší díly. Z každého dílu navlhčenýma

rukama vytvoříme válečky. Připravíme si 3 kusy alobalu a potravinové fólie. Každý knedlík nejdříve zabalíme do potravinářské fólie a pak do alobalu. Zabalíme jako bonbon a pořádně na stranách zatočíme a přitiskneme okraje k sobě. Vaříme ve vroucí vodě cca 20 min a po 10 minutách knedlíky obrátíme. Po uvaření rozbalíme a pokrájíme navlhčeným nožem či nití. V případě potřeby dopečeme v troubě.

Nutriční složení 1 porce:

energie	608,7 kcal
sacharidy	60,7 g
z toho cukry	2,9 g
bílkoviny	39,5 g
tuky	19,9 g
SFA	5,3 g
TFA	0 g
sodík	0,798 g
vláknina	8,6 g
přidaný cukr	0 g

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

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