**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
Recepty 10. 4. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Polentová nádivka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Polentova-nadivka__s10007x9049.html

Vyzkoušejte certifikovaný zdravý recept na netradiční polentovou nádivku bez vajec a tuku se spoustou zelené zdravé petrželky.

## Nádivka se dá připravit i zdravě

Nádivka je někdy nazývaná také hlavička nebo svítek. Nejčastěji se připravuje z vajec, bílého pečiva, uzeného masa a zelených bylinek. Variant receptů nádivky je celá řada, **někdo přidává kuřecí či králičí maso nebo jen houby**. Do nádivky se jako **symbol jara** přidávají **čerstvá zelená zelenina** - kopřivy, jarní špenát či petržel. Chutná je také **kombinace libečku nebo bazalky**. Protože klasická nádivka obsahuje vysoké množství tuku a bílé mouky, připravila jsem pro vás **zdravější alternativu z kukuřičné polenty, libové šunky, petrželky** (kombinace kudrnky a hladkolisté), **celozrnného pečiva** a to vše bez přidaného tuku a vajec, kterých máte po Velikonocích užito už asi stejně dost.

## Petrželka nejen na ozdobu

Petrželová nať se nejčastěji používá na ozdobu do salátů, polévek či pomazánek. K běžnému dostání jsou dvě odrůdy – **petržel kadeřavá (kudrnka)** a **hladkolistá**, která má výraznější chuť a aroma. Kromě dekorativních účelů má však petrželka **léčivé a preventivní účinky** a proto bychom ji měli přidávat do jídel co nejčastěji. Petrželové listy obsahují silice a flavoidy, které **působí močopudně, antioxidačně a antibakteriálně**. V léčitelství se proto používá petrželka k léčbě řady onemocnění, nejčastěji při

zánětech močového ústrojí či dýchacích cest. Petrželka je hlavně zdrojem vitamínu C, A, E a draslíku, hořčíku, vápníku a fosforu. Zelené listy obsahují také významné množství kyseliny listové.

## RECEPT: POLENTOVÁ NÁDIVKA

## SUROVINY na 2 porce:

**polenta 200 g**

**chléb toastový celozrnný 70 g**

**cibule 50 g**

**česnek 15 g**

**olej řepkový 10 g**

**šunka dušená 180 g**

**petrželová nať 200 g**

**pepř 2 g**

**sůl 2 g**

**oříšek muškátový 2 g**

## POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou

cibuli a česnek. Pak přidáme šunku pokrájenou na kousky a krátce opečeme. Směs necháme vychladnout. Toastový chléb pokrájíme na kostičky. Polentu vysypeme do mísy a zalijeme cca 0,5 litrem vody a důkladně rozmícháme. Smícháme polentu s chlebem a šunkovou směsí a přidáme nadrobno pokrájenou petržel a na závěr okořeníme. Vše důkladně spojíme. **Pokud je těsto příliš suché, tak přidáme postupně další vodu.** Těsto vlijeme do formy vyložené pečícím papírem a dáme péct do trouby na cca 60 minut. Nádivku necháme alespoň přes noc v lednici ztuhnout a uležet.

## Nutriční složení 1 porce:

| | |
|---|---|
| energie | 651,2 kcal |
| bílkoviny | 29,6 g |
| sacharidy | 18,2 g |
| z toho cukry | 3,2 g |
| tuky | 10,3 g |
| SFA | 1,9 g |
| TFA | 0 g |
| sodík | 1,395 g |
| vláknina | 8,2 g |
| přidaný cukr | 0 g |

*Autor článku a receptu: 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