



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 11. 8. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Jehněčí špízy s domácí plackou a jogurtovým dipem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jehne-ci-spizy-s-domaci-plackou-a-jogurtovym-dipem__s10007x9281.html

Inspirujte se naším zdravým certifikovaným receptem na grilované jehněčí špízy s celozrnnou domácí plackou a mátovým jogurtovým dipem. Ideální pokrm na letní grilování.



Proč jíst jehněčí maso?

Jehněčí maso obsahuje **kvalitní plnohodnotné bílkoviny** a na rozdíl od vepřového či hovězího **minimum tuku a cholesterolu**. Obsahuje zdraví prospěšné **omega 3 a omega 6** mastné kyseliny, které pomáhají chránit naše srdce a cévy. Je také **zdrojem železa, zinku, draslíku, vápníku a hořčíku a z vitamín jsou zastoupeny především vitamíny skupiny B, A, D a E**. Je tedy velmi vhodné pro zdravě vyvážený jídelníček. Hodí se rovněž pro nízkotučnou dietu, sportovce, těhotné, kojící a děti. Jako zástupce červeného masa by mělo být omezeno lidmi trpící dnou.

Jak se zbavit typické „vůně“?

Pokud se jehněčímu vyhýbáte kvůli jeho specifické „vůni“, vždy odstaňte přebytečný tuk a maso odblaňte. Nezapomeňte také jehněčí dochutit česnekem a čerstvými bylinkami či kořením. K jehněčímu se skvěle hodí

koriandr, rozmarýn, oregano či tymián.

RECEPT: Jehněčí špízy s domácí plackou a jogurtovým dipem



SUROVINY NA 3 PORCE:

Maso jehněčí mleté (plec libová) 500 g

koriandr čerstvý 20 g

Chilli koření 5 g

Citrónová šťáva 20 g

Kmín římský mletý 10 g

Česnek 15 g

Mouka celozrnná pšeničná jemný 250 g

olej řepkový 5 g

Jogurt bílý polotučný 200 g

Máta čerstvá 10 g

Rajčata 200 g

Salát ledový 200 g

Sůl 4 g

Pepř 2 g

POSTUP:

Nejdříve si připravíme masovou směs a těsto na chlebové placky. Mleté maso smícháme s nasekaným čerstvým koriandrem, chilli, lžící citrónové šťávy, římským mletým kmínem, prolisovaným česnekem, polovinou soli a pepřem a necháme chvíli odležet. Špejle na špízy namočíme na chvíli do vody. Mouku smícháme s 50 g jogurtu, polovinou soli a pomalu lijeme cca 150 ml vlažné vody. Vypracujeme hladké nelepivé těsto. V případě potřeby přidáme mouku nebo vodu. Necháme na pár minut odpočinout. Zbytek jogurtu smícháme s nasekanou čerstvou mátou a dáme do lednice. Ledový salát a rajčata

pokrájíme na kousky a pokapeme lžící citronové šťávy. Z masové směsi vytvarujeme oválné šišky, které napichujeme na namočené špejle či kovové jehlice. Před grilováním potřeme olejem a dáme na rozpálený gril z obou stran opéct dozlatova. Z těsta na placky vytváříme nejprve menší kuličky, které vyválíme na tenké placky (cca 2mm) a necháme z obou stran nasucho na pánvi opéct. Ihned teplé podáváme k masu s dipem a salátem.



Nutriční složení 1 porce:

	<i>energie</i>		<i>617,5 kcal</i>	
	<i>bílkoviny</i>		<i>48,7 g</i>	
	<i>sacharidy</i>		<i>61,7 g</i>	
	<i>z toho cukry</i>		<i>7,3 g</i>	
	<i>tuky</i>		<i>15,2 g</i>	
	<i>SFA</i>		<i>5,2 g</i>	
	<i>TFA</i>		<i>0 g</i>	
	<i>vláknina</i>		<i>14,7 g</i>	
	<i>sodík</i>		<i>0,6 g</i>	
	<i>přidaný cukr</i>		<i>0 g</i>	

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: nutritiondata.self.com

Copyright © 2024

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