magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 17. 8. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Paprikovo - fazolová pomazánka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Paprikovo---fazolova-pomazanka__s10007x9290.html

Vyzkoušejte úžasnou kombinaci pečených paprik a červených fazolí v podobě dipu, který se hodí jako pomazánka na pečivo, ke grilovanému masu či zelenině.

Zdravé papriky

Paprika je nejen chutnou letní zeleninou, ale i kořením a lékem. Papriky obsahují velké množství **vitamínu C, betakaroten, vitamín E, B a rutin**. Pomáhají tak posilovat imunitu, zlepšují trávení a prospívají našim cévám a srdci. Nejvíce vitamínu C obsahují papriky červené, ale i zelené, oranžové či žluté jsou významným zdrojem tohoto vitamínu. Z minerálů papriky obsahují nejvíce **draslík, hořčík, fosfor a vápník**. Pálivější papriky díky látce **kapsaicinu mají navíc antibakteriální a protiplísňové účinky**. Papriky mají velmi všestranné využití ve studené i teplé kuchyni. Konzumují se čerstvé, grilované, pečené, vařené či jako koření.

Pečené papriky

Na pečení se nejvíce hodí **červené papriky**. Můžete je **péct v troubě, na grilu či nad přímým ohněm**. Není se třeba bát požadované zčernalé slupky, protože se před konzumací oloupe. Oloupané pečené papriky zbavené stopky a semínek jsou skvělé jen tak se solí a olivovým olejem. Výborně se také doplňují s čerstvým sýrem. Pečené papriky však můžete přidat i **do salátů, polévek, pomazánek, všude tam kde chcete mít úžasnou kouřovou příchuť paprik**. Do pomazánky používám na zvýraznění pečené chuti ještě uzenou papriku jako koření.

RECEPT: PAPRIKOVO FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY:

Paprika červená čerstvá 400 g
fazole červené vařené (nebo z konzervy) 250 g

Česnek 10 g
Olej olivový 20 g
Sůl 2 g
Pepř 2 g
Paprika uzená sladká 5 g
Citrónová šťáva 10 g

POSTUP:

Papriky omyjeme a osušíme. Dáme na plech vyložený pečícím papírem do předehřáté trouby na 200° C na cca 30 minut dokud jsou ze všech stran opečené, slupka by měla být načernalá. Pak je zabalíme do igelitového sáčku a necháme chvíli zapařit. Následně je vyndáme ze sáčku a ještě za tepla stáhneme spálenou vrchní slupku a zbavíme stopky a semínek. Takto opracované pečené papriky dáme do mixéru a společně s ostatními ingrediencemi rozmixujeme do hladka. Hotovou pomazánku necháme ideálně přes noc uležet v lednici.

Nutriční složení:

energie	*650, 7 kcal*

bílkoviny	*28, 3 g*
sacharidy	*86,1 g*
z toho cukry	*18,5 g*
tuky	*23,2 g*
SFA	*3,4 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*29,5 g*
sodík	*0,793 g*
přidaný cukr	*74 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