



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 12. 7. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Zapečená čekanka

URL článku: magazin/recepty/Zapecena-cekanka__s10007x9886.html

Listová čekanka je nízkoenergetickou a chutnou zeleninou, kterou můžete zpestřit salát nebo tepelně upravit. Vyzkoušejte nový recept na zapečenou čekanku s kuřecím masem, žampiony a jogurtem.



Čekanka v kuchyni

Čekanka listová se řadí mezi listovou zeleninu a konzumuje se v podobě čekankových puků. **Je bohatá na vlákninu, vitamíny a minerály, zejména vitamín C, A, K a vitamíny skupiny B. Z minerálů obsahuje převážně**

vápník, hořčík, fosfor, draslík a zinek. Vyšší obsah vlákniny má blahodárny vliv na zažívání, podporuje peristaltiku střev a snižování cholesterolu v krvi.

Bílá čekanka má jemně nahořklou chuť, proto se doporučuje před konzumací čekanku důkladně opláchnout, odstranit svrchní listy a odříznout spodní část kořene, který je nejvíce hořký. Čekankové puky můžeme rozdělit na jednotlivé listy, které přidáváme do zeleninového salátu nebo je naplnit masovou či vegetariánskou směsí a dát zapéct. Čekankové puky se však dají také spařit či grilovat v celku jako zeleninová příloha. Radí odborná garantka, autorka článku a receptu [Mgr. Zuzana Douchová](#)



Fotografie: Tomáš Martínez

RECEPT:

SUROVINY na 2 porce

čekanka bílá 400 g

víno bílé	50g
chléb toastový celozrnný	100g
maso kuřecí - prsa	300g
žampiony bílé	350g
rajčata	350g
česnek	10g
cibule červená	100g
vejce	2ks
pepř	2g
petrželová nať	20g
oříšek muškátový	2g
olej olivový	20g
sýr parmezán	20g
jogurt bílý	200g

POSTUP

Nejdříve si přehřejeme troubu na 180°C a připravíme si masovou směs. Cibuli a česnek si pokrájíme najemno a na oleji orestujeme. Pak přidáme na kostky pokrájená kuřecí prsa a žampiony a restujeme do opečení. Poté přidáme pokrájená rajčata a přilijeme bílé víno a necháme chvíli provařit. Směs odstavíme. Bílý jogurt smícháme s vejci, pepřem, nastrohaným muškátovým oříškem a pokrájenou petrželkou. Zapékací misku lehce vymažeme olejem a poklademe rozpůlenými puky čekanky, na které poklademe masovou směs.

Zalijeme jogurtovou směsí a navrch posypeme nastrohaný parmazán. Dáme to trouby péct na 20-30 minut a na závěr zapneme gril, aby se udělala křupavá kůrka. Podáváme s opečeným celozrnným toastovým chlebem.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víť, co jím.

Výživové údaje		na porci 675g	na 100g	celkem	Kritéria Víť, co jím
energetická hodnota (kcal]	kcal	482	71	1445,9	400-700 kcal / porci
bílkoviny	g	44	6,5	132,4	
sacharidy	g	36	5,4	108,9	
z toho cukry	g	11	1,6	32,7	
tuky	g	16	2.4	48	
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	5	0,7	14,5	≤ 1.1 g / 100g or ≤ 13 en%
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g / 100g or ≤ 1.3 en%
vláknina	g	6	0,9	18,2	≥ 1.25g / 100kcal
sodík	mg	0	0,06	1,21	≤ 2.2 mg / kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2.5g / 100g or ≤ 13 en%

Autor článku a receptu: [Mgr. Zuzana Douchová](#) – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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