magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 24. 6. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jogurtové dipy chutnají se zeleninou i masem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jogurtove-dipy-chutnaji-se-zeleninou-i-masem__s10010x10444.html

Jak si připravit zdravější dipy ke grilovanému masu a zelenině. Zkuste použít bílý jogurt a zakysanou smetanu. Jsou kaloricky lehčí, než běžná dochucovadla, méně tučné a i líp chutnají,

Teplé letní počasí přeje přátelským i rodinným setkáním – ať už na zahradě či terase. Příjemné posezení a zábavu zpestří společné stolování – velmi

oblíbenou letní aktivitou je grilování. Na grilu můžete upravit nejen maso a ryby či mořské plody, ale i zeleninu, houby nebo ovoce. A čím chuť masa a zeleniny ještě doplnit? Běžná duchucovadla jako je majonéza, tatarská omáčka, hořčice nebo kečup jste ochutnávali jistě už mnohokrát. **Co takhle zkusit místo těchto tradičních dochucovadel dipy s bylinkami?**

Dipy jsou méně tučné a stejně chutné

Tradiční dochucovadla mohou být poměrně významným zdrojem energie (a často také tuku) – to platí zejména pro majonézu a tatarskou omáčku, které obsahují vejce (vaječný žloutek) a olej. Pouhých 20 g majonézy obsahuje kolem 550 kJ – podobné množství energie najdeme třeba ve 380 g jahod, 120 g masa z kuřecích prsou, 50 g tvrdého sýra s 30 % tuku v sušině. Tatarská omáčka nebo majonéza se sníženým obsahem tuku (“light”) obsahuje energie méně (20 g obsahuje cca 340 - 240 kJ), další tradiční dochucovadla – horčice a kečup jsou na tom v tomto ohledu ještě lépe – 20 g obsahuje zhruba 80-90 kJ.

Nutričně vhodnější jsou dipy namíchané z bílého jogurtu či jogurtu s trochou zakysané smetany nebo z mixovaných rajčat či luštěnin. Dipy z jogurtu a luštěnin neobsahují tolik tuku, obsahují take bílkoviny, které mají nejvyšší sytící schopnost. S pomocí koření a čerstvých bylinek doladíte jejich chuť – uvidíte, že si na majonézu nebo tatarskou omáčku ani nevzpomenete.

Jogurtové dipy chutnají se zeleninou i masem

Dipy se hodí jak ke grilovanému masu, tak i ke grilované zelenině. Dipy z jogurtu či zakysané smetany jsou více “univerzální” – hodí se k libovým masům, rybám i grilované směsi zeleniny a hub (lilek, paprika, cibule, cuketa, žampiony, apod.). Dipy z cizrny nebo fazolek či dipy z rajčat budou skvěle doplňovat chuť pečeného či grilovaného masa nebo masové směsi.

Jak si dip připravit

Kdo nepočítá kalorie, může jako základ dipu zvolit zakysanou smetanu. Lehčí verzi pak připravíte z jogurtu, do kterého můžeme pro chuť přimíchat pár lžiček zakysané smetany. Zeleninové a luštěninové dipy “vyrobíte” z mixovaných spařených loupaných rajčat, cizrny nebo fazolek.

Do dipu, který neobsahuje jogurt nebo zakysanou smetanu, přidejte menší množství kvalitního oleje (pro studenou úpravu lze použít panenský olivový olej), na trhu je i řada olejů s příchutí bylinek, česneku nebo chilli. **Pro dochucení využijete** zejména namletou hrubozrnnou sůl, bílý pepř, citronovou šťávu, zelené bylinky (mátu, bazalku, petrželku nebo třeba koriandr), chilli koření nebo chilli papričku, šalotku a česnek. Záleží na tom, jaké chutě mate rádi – některé kombinace chutí mohou na první pohled působit

nezvykle, ale například jogurtovo-mátový dip s česnekem si zamilujete hned po ochutnání první lžičky.

Pro dobré promísení surovin je vhodné část surovin nebo všechny suroviny pomixovat – záleží zda chceme mít dip hladký, jemné konzistence nebo s kousky (např. s kousky cibulky či s nasekanými lístky bylinek). Připravte si dipy pár hodin předem a uložte je do chladničky. Pozor, abyste to s kořením nepřehnali – nezapomeňte, že chuť koření se časem zesiluje (platí to zejména pro česnek a chilli koření nebo papriky). Kromě dipů můžete pro osvěžení připravit také studené saláty – osvěžující a chutný je například salát z bílé ředkve s jogurtem nebo tradiční tzatziki.

Plánujete-li grilování s více druhy masa, ryb a zeleniny, neomezujte se jen na jeden druh, ale připravte více různých dipů – ochutnáte tak různé kombinace a uvidíte, které z dipů vás nejvíce osloví.

Mátovo jogurtový dip s česnekem

suroviny: jogurt bílý 200 g, česnek – 1-2 stroužky, bílý pepř, sůl, několik snítek máty, 1 lžíce šťávy z citron

Česnek očistíme a prolisujeme na jemno, smícháme jej s bílým jogurtem v

misce. Přidáme lžíci šťávy z citronu, opláchnouté lístky máty nasekané na jemno, dochutíme solí a bílým pepřem.
S pečeným nebo grilovaným lososem chutná skvěle!

Cizrnový dip

suroviny: 200 g vařené cizrny (lze použít i konzervovanou cizrnu), 1-2 stroužky česneku, 1 menší cibulka (šalotka), 1 lžíce oleje, 1-2 lžíce šťávy z citronu, římský kmín mletý, pepř, sůl, chilli koření a čerstvý koriandr

Cizrnu namočíme jeden den předem, druhý den vodu vylijeme a vaříme ji v nové vodě do měkka. Česnek očistíme a prolisujeme na jemno, odložíme jej stranou. Omyjeme pár lístků koriandru, nasekáme jej na drobnější kousky. Cibulku očistíme, nakrájíme na drobné kostky. Cizrnu necháme zchladnout a rozmixujeme ji společně s cibulkou, sekaným koriandrem a prolisovaným česnekem. Poté vmícháme olej, šťávu z citronu a dochutíme solí, pepřem, mletým římským kmínem a chilli.
Dip můžeme zjemnit pár lžičkami zakysané smetany.

Fazolový dip s rajčaty

suroviny: 200 g vařených červených fazolí (lze použít i konzervované červené fazole), 200 g čerstvých rajčat, 1-2 stroužky česneku, 1 menší cibulka, 1 lžíce oleje, 1 malá lžička šťávy z citronu, římský kmín mletý, pepř, sůl, paprika – koření

Červené fazole namočíme jeden den předem, druhý den vodu vylijeme a vaříme je v nové vodě do měkka. Česnek očistíme a prolisujeme na jemno, odložíme jej stranou. Cibulku očistíme, nakrájíme na drobné kostky a orestujeme ji na části oleje na pánvičce. Rajčata omyjeme, spaříme a oloupeme, odstraníme z nich jadérka a přidáme je na pánev k cibulce, po chvilce restování přidáme vodu a pár minut dusíme. Fazole necháme zchladnout a rozmixujeme je společně s rajčaty s cibulkou a prolisovaným česnekem, vmícháme zbytek oleje, 1 lžičku šťávy z citronu a dochutíme solí, pepřem, mletým římským kmínem a paprikou.
Můžeme podávat teplé i za studena.

Salát z bíle ředkve

suroviny: 1 střední bílá ředkev, 200 g bílého jogurtu (nebo 200 g zakysané smetany), sůl

Bílou ředkev omyjeme, očistíme a oloupeme. Nahrubo ji nastrouháme na struhadle do větší misky, přimícháme jogurt nebo zakysanou smetanu, dochutíme solí a pepřem. Můžeme přidat také trochu medvědího česneku (sušeného nebo čertsvého). Podáváme vychlazené.

Tzatziky

suroviny: 1 salátová okurka, 200 g hustějšího bílého jogurtu (nebo 200 g zakysané smetany), 1-2 stroužky česneku, půl lžíce šťávy z citronu, půl lžíce panenského olivového oleje, sůl, pepř

Salátovou okurku omyjeme, očistíme a oloupeme. Nahrubo ji nastrouháme na struhadle do větší misky, necháme ji chvíli pustit vodu a “vykapat” – vodu poté vylijeme. Česnek očistíme a najemno prolisujeme, přidáme k okurce, přimícháme jogurt nebo zakysanou smetanu a olivový olej, dochutíme solí a citronovou šťávou. Podáváme vychlazené.

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