magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 20. 11. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Cizrnové zobání pro zdraví

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Cizrnove-zobani-pro-zdravi__s10007x10102.html

Také máte večerní posezení u televize či sklenky vína spojené s něčím slaným a křupavým? Zkuste vyměnit brambůrky, tyčinky nebo oříšky za zdravou alternativou, když vás honí večer mlsná! Pečená cizrna je téměř bez tuku a soli, ale za to plná zdraví prospěšných bílkovin a dalších živin!

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Cizrna je luštěnina, která tvarem připomíná hrách, chutí lískový ořech a má řadu léčivých

účinků

Díky optimálnímu poměru živin a nízké energetické hodnotě je velmi vhodná i při hubnutí. Je výborným zdrojem bílkovin, vlákniny a zdraví prospěšných tuků. Také obsahuje vitamíny skupiny B, železo, fosfor, draslík, vápník a zinek. Pomáhá tak snižovat cholesterol, podporuje imunitu, nervovou soustavu, trávení a působí preventivně na kardiovaskulární onemocnění.

Jak cizrnu připravit

Cizrnu zalijte vodou a nechte ji alespoň přes noc namáčet. Poté vodu slijte a v nové vařte 30-60 minut (dle doby namáčení) do změknutí. Můžete si však ušetřit čas a zakoupit cizrnu v plechovce, jen důkladně opláchněte od nálevu.

Cizrnové zobání různých příchutí

Tuhle večerní svačinku k televizi či vínu připravuji nejčastěji s příchutí uzené papriky. Stačí jen lehce pokapat olejem a ochutit uzenou paprikou, solí a pepřem. Někdy také místo soli používám kvalitní sójovou omáčku. Můžete však přidat i sušený česnek, provensálské koření či rozmarýn. Kdo má rád trochu

pálivější chutě, může přidat chilli nebo pálivou papriku. Doplňuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Cizrna sterilovaná, nebo vařená	240 g
Olej olivový	20 g
Paprika uzená	10 g
Sůl	1 g
Pepř	1 g

POSTUP:

Cizrnu (uvařenou, nebo z plechovky) opláchneme a pořádně osušíme. Zakápneme olivovým olejem a promícháme s kořením, aby se každá kulička obalila. Chvíli marinujeme a pak dáme na plech vyloženým pečícím papírem do trouby na 180 °C na cca 30 minut.

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

živové údaje	**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
	54 g		5 porcí	svačinka

energetická hodnota (kcal]	kcal	99	181	494	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	4	6,7	18,2	-
sacharidy	g	8	15,6	42,5	-
z toho cukry	g	1	0,9	2,5	-
tuky	g	5	9,5	25,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	1,3	3,5	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	3	6,4	17,4	
sodík	mg	0	0,36	0,98	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz