



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 20. 4. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Pečené brambory s mrkvovým tvarohem

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Pecene-brambory-s-mrkvovym-tvarohem\\_\\_s10007x10296.html](http://magazin/recepty/Recept:-Pecene-brambory-s-mrkvovym-tvarohem__s10007x10296.html)

Dali byste si lehký oběd nebo večeři? Vyzkoušejte pečené brambory s karotkovým tvarohem! Pečené brambory jsou plnohodnotnou potravinou, která poskytuje kvalitní sacharidy a proteiny. Karotka je zdroj vitamínů, minerálů a vlákniny. Tvaroh je lehce stravitelný, má vysokou nutriční hodnotu a vysokou sytící schopnost.





Fotografie: Martina Matičková

## Karotka plná zdraví

Mladá karotka je šťavnatá a sladší než klasická mrkev. Před konzumací jí není nutné loupat, stačí jen důkladně očistit kartáčkem. **Karotka je výborným zdrojem betakarotenu, vlákniny, vitamínu B, C, E a řady minerálů**

**(hořčíku, fosforu, draslíku a vápníku).** Karotkovou nať (chemicky neošetřenou) nevyhazujte, ale použijte jako čerstvou bylinku do pokrmů. Karotkový tvaroh chutná skvěle s pečenými brambory nebo i s celozrnným pečivem. **Do tvarohu přidávám lahůdkové droždí, které dodá pomazánce sýrovou příchuť a další vitamíny skupiny B.** Doplnuje [Mgr. Zuzana Douchová](#), odborná garantka a nutriční terapeutka.

## SUROVINY:

brambory	400 g
karotka	250 g
tvaroh polotučný	350 g
pažitka	20 g
droždí	20 g
citrónová šťáva	10 g
olivový olej	15 g
sůl	2 g
pepř	1 g

## POSTUP:

Troubu předehřejeme na 200° C. Brambory omyjeme, osušíme a potřeme olivovým olejem. Propíchneme na několika místech vidličkou a zabalíme

důkladně dolobalu a dáme do trouby péct do změknutí cca na hodinu. Mezitím si karotku omyjeme a nastroháme nahrubo. Zakápneme citrónovou šťávou a smícháme s tvarohem, posekanou pažitkou a lahůdkovým droždím. Osolíme a opeříme. Pečené brambory rozkrojíme a naplníme karotkovým tvarohem.

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

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Víť, co jím
				2 porce	hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	471	88	942,5	max 400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	25	4,6	49,5	-
sacharidy	g	61	11,4	122,3	-
z toho cukry	g	16	2,9	31,1	-
tuky	g	15	2,7	29,1	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	6	1,2	12,6	≤ 1,1 g/100 g nebo ≤ 13% energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3% energetické hodnoty

vláknina	g	8	1,6	16,9	
sodík	g	0,5	0,096	1,021	≤ 2,2 mg/kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100g nebo 13% energetické hodnoty

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

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)