magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 25. 5. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Hráškový hummus s cizrnou a čerstvou mátou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Hraskovy-hummus-s-cizrnou-a-cerstvou-matou__s10007x10407.html

Máme pro vás skvělý tip na lehkou, osvěžující a výživnou pomazánku! Vyzkoušejte netradiční hummus ze zeleného hrášku, cizrny a pasty tahini s čerstvou mátou.

Hráškový hummus s cizrnou, sezamem čerstvou mátou

Na přípravu hráškového hummusu budete potřebovat čerstvý nebo mražený

hrášek, který **je výborným zdrojem vlákniny, vitamínů C, B, betakarotenu, hořčíku, vápníku a železa.** Jeho šťavnatá a přirozeně sladká chuť krásně vynikne v kombinaci s čerstvou mátou. Hrášek stačí jen krátce spařit ve vroucí vodě a pak rozmixovat s cizrnou a dalšími ingrediencemi. **Cizrna zajistí pokrmu dostatek bílkovin a další řadu vitamínů a minerálů.** Další důležitou ingrediencí a zdrojem zdravých tuku je sezamová pasta tahini, která se vyrábí našleháním sezamových semínek. **Sezam je vynikajícím zdrojem esenciálních mastných kyselin, vlákniny, vitamínů skupiny B, vápníku, hořčíku, zinku a selenu.** Tahini pastu můžete využít ještě jako dip, samotnou pomazánku k pečivu, do salátového dresinku nebo i na sladko do snídaňových kaší, jogurtu, různých krémů či dezertů. Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Hrášek čerstvý bez lusků	350 g
Cizrna vařená	260 g
Tahini pasta	40 g
Česnek syrový	10 g
Citrónová šťáva	20 g
Máta	5 g
Olej olivový	20 g

Pepř	2 g
Sůl	5 g

POSTUP:

Hrášek čerstvý nebo mražený spaříme minutu ve vroucí vodě a pak propláchneme ve studené vodě. Necháme vychladnout a dáme do mixéru. Přidáme uvařenou, či konzervovanou cizrnou, dva stroužky česneku, tahini pastu, citronovou šťávu, čerstvou mátu a rozmixujeme na požadovanou konzistenci. Na závěr dochutíme olejem, solí a pepřem. Podáváme dle chuti s pečivem, pita chlebem nebo jako dip k masu či zelenině.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Vím, co jím
				24 porcí	pomazánka
energetická hodnota (kcal)	kcal	48	163	1 158	≤ 350 kcal/100 g
bílkoviny	g	2	7,1	50,3	-
sacharidy	g	6	19,1	136,1	-
z toho cukry	g	1	4,6	32,9	-
tuky	g	2	7,1	50,9	-
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	0,97	6,9	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.3 g/100 g
vláknina	g	1	4,8	34,7	≥ 4 g/100 g
sůl	g	0,213	0,722	4,98	≤ 1,0 g/100 g

přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g

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