magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 27. 7. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Cizrnovo zeleninové placky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Cizrnovo-zeleninove-placky__s10007x10491.html

Naše cizrnovo-zeleninové placky jsou bezlepkové, plné bílkovin a vlákniny. Skvěle chutnají s mátovým jogurtovým dipem a hodí se jako pikantní předkrm nebo lehká večeře.

Cizrnovo zeleninové placky

Recept na cizrnové placky je rychlý a velmi jednoduchý. Jen nakrájíte zeleninu,

zasypete kořením a cizrnovou moukou a pak orestujete na trošce oleje na pánvi nebo pečete v troubě. Na tyto placky můžete použít jakoukoli zeleninu, kterou máte rádi. Já nejraději používám červenou cibuli, papriku a květák. Kdo má rád ostřejší jídla, může přidat i chilli papričku. **Cizrnová mouka obsahuje vyšší podíl bílkovin oproti běžné pšeničné mouce a také vlákninu, vitamíny skupiny B, železo, draslík a vápník. Působí blahodárně na naši nervovou soustavu, imunitu a trávení. Cizrnová mouka je vhodná pro bezlepkovou dietu.** Používat jí můžete na zahuštění omáček, polévek, na pečení sladkých i slaných pokrmů.

Suroviny

paprika červená syrová	150 g
cibule červená	100 g
květák syrový	150 g
koriandr čerstvý	10 g
cizrnová mouka	100 g
sůl stolní	5 g
pepř mletý	2 g
kmín římský mletý	8 g
koření garam masala	10 g
jogurt bílý	200 g
citronová šťáva syrová	20 g
olej řepkový	30 g

Postup

Syrovou zeleninu pokrájíme na tenké nudličky, koriandr nasekáme a dáme do mísy. Posypeme solí, polovinou římského kmínu, garam masalou, pepřem a rukama promačkáme, aby zelenina pustila trochu vody. Pak přisypeme cizrnovou mouku a opět důkladně rukama promícháme, aby se mouka spojila se zeleninou. Uděláme z těsta placky a na rozpáleném oleji pečeme z obou stran do zlatova. Mátu rozmixujeme se lžičkou jogurtu do hladka a pak smícháme se zbytkem jogurtu, přidáme zbytek římského kmínu a citronovou šťávu.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (přesnídávka, lehké jídlo).

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem** 2 porce	**kritéria Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal]	kcal	497	127	993,6	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	21	5,4	42,2	-
sacharidy	g	50	12,8	100,5	-
z toho cukry	g	17	4,3	33,9	-
tuky	g	24	6,2	48,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	3	0,87	6,8	≤ 2,0 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	11	2,8	22,7	≤ 1.4 g/100 g
sůl	g	2,28	0,733	5,75	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Copyright © 2024

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