magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 27. 6. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jemná rybí pomazánka s cibulkou

URL článku: magazin/recepty/Jemna-rybi-pomazanka-s-cibulkou__s10007x11010.html

Ryby bychom měli mít na talíři alespoň 2x týdně. Ne vždy se však daří tato doporučení plnit, zejména u dětí. Následující recept je jednoduchý na přípravu a díky jemné chuti jistě osoví i malé děti.

Ryby jsou cenným zdrojem dobře stravitelných bílkovin, prospěšných n-3 mastných kyselin a v případě mořských ryb i jódu.

Suroviny

treska bílá	150 g
cibule jarní	50 g
Flora gold	50 g
majonéza Hellman´s light	20 g
citrónová šťáva	10 g
sůl	2 g

Postup

Vařené rybí filé rozmixujeme s Flórou gold, majonézou a citrónovou šťávou. Pokud je pomazánka příliš hutná, přidáme 2 lžíce horké vody a ještě promixujeme. Nakonec osolíme, a ještě jednou promícháme. Na závěr vmícháme najemno nasekanou cibulku i s natí. Podáváme namazané na celozrnné pečivo, malým dětem na plátky bílého pečiva.

výživové údaje		**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	175	494,9,2	350 kcal/porci
bílkoviny	g	9	25,3	-
sacharidy	g	2	5,8	-
z toho cukry	g	0,9	2,6	-
tuky	g	14,6	41,2	-

z toho		-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,4	9,5	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0.3 g/100 g
vláknina	g	0,8	2,1	
sůl	g	1	0,34	≤ 1 g/100 g

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

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz