Recepty 9. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Květákové placičky se sójou

URL článku: magazin/recepty/Kvetakove-placicky-se-sojou__s10007x11097.html

Květákové placičky jsou oblíbeným pokrmem malých i dospělých strávníků. Zkuste je udělat s vůní orientu a ze zeleninového jídla udělat pokrm bohatý i na bílkoviny.

Květák patří do skupiny košťálové zeleniny s pestrým zastoupením řady vitaminů a minerálních látek. Obsahuje **značné množství vitaminu C, vitaminy B skupiny, včetně kyseliny listové a vitaminu K.** Z minerálních látek to je **hlavně draslík, který působí příznivě na srdce.** Sója je bohatá

na bílkoviny a obsahuje i fytoestrogeny, což jsou látky podobné ženským pohlavním hormonům a s výhodou se využívají pro zmírnění příznaků menopauzy.

Suroviny

květák	760 g
cibule s natí	100 g
naťová petržel	15 g
sójový granulát v suchém stavu	75 g
vejce 3 ks	150 g
řepkový olej na smažení	70 g
Vegeta	5 g
sůl	2 g
karí	2 g

Postup

Květák povaříme ve vroucí vodě, ale jen chvíli, nesmí být rozvařený! Propláchneme studenou vodou, necháme okapat a vychladnout a poté jej nasekáme nebo lépe nahrubo nastrouháme na struhadle. Cibulku s natí omyjeme a nakrájíme, petrželovou nať najemno nasekáme. Sójový granulát 10 minut povaříme s Vegetou, scedíme a důkladně vymačkáme přebytečnou

vodu. Ve velké míse smícháme nastrouhaný květák, sójový granulát, vejce, koření, nasekanou cibuli, petrželovou nať a mouku. Vše důkladně promícháme. Ze směsi vytváříme placičky, které smažíme z obou stran do zlatova. Podáváme s bramborovou kaší.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
			4 porce	hl. jídlo	
energetická hodnota (kcal)	kcal	582	105	2328	max 400 -700kcal/porci
bílkoviny	g	24	4,3	94,6	-
sacharidy	g	56	10	222,3	-
z toho cukry	g	12	2,1	46,9	-
tuky	g	31	5,6	124,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	8	1,5	32,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12	2,2	48,00	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	3	0,510	11,323	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz