



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 30. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Krůtí karbanátky s červenou řepou

URL článku: [magazin/recepty/Kruti-karbanatky-s-cervenou-repou\\_\\_s10007x11099.html](http://magazin/recepty/Kruti-karbanatky-s-cervenou-repou__s10007x11099.html)

Krůtí karbanátky jsou tipem na rychlý oběd, nebo večeři. Červenou řepu lze připravit na mnoho způsobů. Jídlu dodá nejen barvu, ale i mnoho vitamínů, minerálů a vlákniny. A krůtí maso obsahuje i látky podporující dobrou náladu - věděli jste?



Krůtí maso obsahuje málo tuku, zato je bohaté na bílkoviny, takže krůtí karbanátky jednoduše doplní potřebné bílkoviny i u sportovců. Zajímavostí je, že krůtí maso obsahuje aminokyselinu tryptofan, ze které se tvoří **serotonin - látka dobré nálady**. Červená řepa se vyznačuje **vysokým obsahem kyseliny listové a vitamínu C**, je i **dobrym zdrojem vlákniny**. Krůtím

karbanátkům dodá krásně červenou barvu a nikdo si ani nevšimne, že jí zeleninu.

## Suroviny

krůtí maso	800 g
oloupaná řepa	350 g
strouhanka	40 g
olivový olej	20 g
česnek	12 g
vejce 2 ks	100 g
sůl	5 g
mletý římský kmín 2 lžičky	3 g
majoránka 4 lžičky	2 g

## Postup

Maso umeleme na masovém strojku, řepu oloupeme a nastrouháme najemno. V míse důkladně promícháme maso, nastrouhanou řepu, vejce, koření, prolisovaný česnek a strouhanku. Plech vyložíme pečícím papírem a pomažeme olivovým olejem. Ze směsi tvarujeme karbanátky. Pečeme při teplotě 180°C. Karbanátky musí mít pevnou strukturu (křupavou vrstvičku), teprve pak jsou dobře propečené. Podáváme s vařeným bramborem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
		6 porce		hlavní jídlo	
energetická hodnota (kcal)	kcal	439	104	2 635	max 400 -700kcal/porci
bílkoviny	g	39	9,2	233,9	-
sacharidy	g	51	12,2	308,4	-
z toho cukry	g	6	1,5	37,8	-
tuky	g	8	1,9	47,2	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	0,4	10,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6	1,4	36,0	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2	0,589	14,9	≤ 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](http://www.vimcojim.cz)