Recepty 25. 10. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Tagliatelle s dýňovou omáčkou a vepřovou kýtou

URL článku: magazin/recepty/Tagliatelle-s-dynovou-omackou-a-veprovou-kytou__s10007x11177.html

Na dnešek připadá Světový den těstovin. A jak jinak ho oslavit než těstovinovým receptem, který se navíc perfektně hodí právě do tohoto ročního období. Hlavní roli v něm totiž kromě těstovin hraje dýně, která je skvělou podzimní surovinou, využitelnou na stovky způsobů. O tom, že si s těstovinami rozumí, snad není pochyb. A pokud přece, vyzkoušejte tento recept na tagliatelle s masem a dýňovou omáčkou a přesvědčte se sami.

Těstoviny a pokrmy z nich se těší velké oblibě a není se čemu divit - mají totiž mnoho plusů.

- Jejich příprava je snadná, mají dlouhou trvanlivost, jsou relativně levné,

dají se připravit na nespočet způsobů a v neposlední řadě chutnají skoro každému.
- Jsou lehce stravitelné a slouží jako zdroj složených sacharidů, v menší míře pak bílkovin, vlákniny a v závislosti na použitých surovinách i vitamínů a minerálních látek.

Samy o sobě však **nejsou plnohodnotným pokrmem**. **Je nutné je doplnit o další suroviny**, jako je tomu v tomto receptu - maso a ricotta jako zdroj bílkovin a zelenina v podobě dýně jako zdroj vitamínů a minerálních látek.

Chcete-li se o těstovinách dozvědět víc, přečtěte si náš **Rádce spotřebitele: Průvodce světem těstovin**.

- **Dýně** je bohatá na řadu vitaminů (**vit. C, sk. B, provitamin A**), minerálních látek (**draslík, hořčík**) a antioxidantů (**batakatoren, lutein**). Výhodou dýně hokkaido je to, že se nemusí loupat. Ušetříte si tedy práci a zároveň se neochudíte o cenné látky, které se ve slupce a těsně pod ní ukrývají.

Jak už bylo řečeno výše, hlavní jídlo by mělo vždy obsahovat **zdroj bílkovin**, proto přidejte maso. Volte ale libové části, které neobsahují zbytečně moc tuku, což je například právě vepřová kýta. Lze ale samozřejmě využít i kuřecí nebo krůtí maso. Kromě toho do omáčky pro zjemnění přidejte ricottu. Ricotta

je syrovátkový sýr, který má poměrně nízký obsah tuku a velkou výhodou je i nízký obsah soli.

Ingredience: 4 porce

dýně hokkaido (nebo jiný druh)	1 000 g
vepřová kýta	400 g
těstoviny tagliatelle	220 g
ricotta	120 g
bílé víno	100 ml
mozzarella	30 g
cibule	80 g
česnek	20 g
řepkový olej	8 g
sůl	6 g
sušený zázvor	5 g
mletý pepř	1 g

Postup

1. Dýni rozpůlíme, vydlabeme semínka, oloupeme a nakrájíme na větší měsíčky (pokud máme dýni hokkaido, tak nemusíme loupat). Dýni opepříme, osolíme a dáme péct do trouby. Společně s dýní můžeme dát péct i vepřovou kýtu (nebo ji připravíme samostatně na nudličky opečenou

na pánvi).

2. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na troše oleje na pánvi, po chvíli přidáme prolisovaný česnek a chvíli restujeme.
3. Podlijeme vínem, necháme ho odpařit a přidáme pokrájenou pečenou dýni. Podlijeme trochou vody (nebo vývaru) a ochutíme solí, pepřem a špetkou sušeného zázvoru. Vaříme cca 10-15 minut a omáčku rozmixujeme dohladka, dle potřeby dochutíme.
4. Mezitím si dle návodu na obale připravíme těstoviny.
5. Do omáčky přidáme nakrájené upečené maso. Prohřejeme a vmícháme uvařené těstoviny i s trochou vody, ve které se vařily.
6. Na závěr do omáčky přidáme ricottu a servírujeme.
7. Porce na talíři ozdobíme kouskem natrhané mozarelly a čerstvými bylinkami.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	506	103	2 025	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	7	34	137,6	-
sacharidy	g	12,8	62,5	250	-
z toho cukry	g	7	1,4	27,9	-
tuky	g	2,5	12,3	49,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,0	4,9	19,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g

vláknina	g	1,4	7	28,2	≥1,2 g/100 g
sůl	g	1,8	0,36	7,059	≤ 10,875g/100 g

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

dýně hlavní jídlo mozzarella podzimní jídleníček recept s masem recept s ricottou recept z dýně receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot těstoviny zdravý recept

---

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