magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 4. 10. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Slaný koláč s cottage sýrem

URL článku: magazin/recepty/Slany-kolac-s-cottage-syrem__s10007x11202.html

Klasický francouzský quiche je většinou kalorickou bombou, můžete ho ale připravit i v mnohem zdravější podobě. V tradičním slaném koláči se náplň připravuje z vajec, smetany a přidávají se i další tučné přísady, jako je například slanina a tučné sýry. Pokud na to ale půjdete jinak, z kalorické bomby uděláte nutričně vyvážený pokrm a určitě si na něm pochutnáte.

Těsto připravte z **celozrnné mouky**, místo másla můžete použít **rostlinný tuk vhodný na tepelnou úpravu** - např. Flora Gold a obohatíte tak koláč i o příznivé nenasycené mastné kyseliny. **Vejce** jsou potřeba nejen z technologického hlediska, aby náplň ztuhla, ale i z nutričního, dodají koláči

plnohodnotné bílkoviny. Místo smetany ale použijte do náplně **cottage**, který je také bohatý na bílkoviny a přitom obsahuje jen minimum tuku. Můžete přidat ještě **řecký jogurt nebo tvaroh**.

Koláč samozřejmě **doplňte zeleninou**, která by neměla chybět v žádném pokrmu. Pokud nemáte času nazbyt, použijte sterilovanou nebo mraženou zeleninu, kde vám odpadne i práce s očišťováním a krájením. Lze ale použít téměř jakoukoli zeleninu, kterou máte doma k dispozici.

Suroviny

sýr cottage	360 g
mouka celozrnná pšeničná jemná	160 g
Flora Gold	70 g
vejce (2ks)	100 g
jogurt bílý řecký 0,1% Milko	140 g
žloutek	40 g
bílek	60 g
kypřící prášek	4 g
voda na zředění (cca 25 ml)	25 ml
sterilovaná zelenina hrášek + mrkev	265 g
zázvor mletý	5 g
sůl	4 g
pepř	1 g

Postup

Do mísy dáme dva žloutky, Floru Gold, mouku, trochu kypřicího prášku, sůl a trochu vody, ručně vypracujeme těsto. Těsto vmačkáme do kulaté formy.

Připravíme si náplň. Do mísy dáme cottage, řecký jogurt, zbylé bílky a dvě celá vejce. Vše rozmícháme a přidáme pokrájený pórek a sterilovanou zeleninu. Zamícháme a hotovou náplň vlijeme na připravené těsto. Pečeme v troubě rozehřáté na 170 °C cca 40 minut, dokud není náplň ztuhlá. Ozdobíme čerstvou petrželkou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				20 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	96	147	1 923,1	110 kcal/porci
bílkoviny	g	5,5	8,4	109,1	-
sacharidy	g	7,2	11,1	144,1	-
z toho cukry	g	1,4	2,2	28,8	-
tuky	g	4,6	7	91,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	2,4	31,4	≤ 5 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0,5	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,7	2,7	34,6	
sůl	g	0,4	0,676	8,815	≤ 1 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snacky, mražené krémy a zmrzlina).

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