magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 18. 10. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Zeleninové špagety s lahůdkovým droždím

URL článku: magazin/recepty/Zeleninove-spagety-s-lahudkovym-drozdim__s10007x11213.html

Znáte lahůdkové droždí? Tyto sušené kvasnice jsou nejen velmi zdraví prospěšné, ale také umí vykouzlit obyčejným zeleninovým pokrmům výraznější chuť a zvyšují výživovou hodnotu každého jídla. Vyzkoušejte špagety netradičně se zeleninou, sójovou omáčkou, droždím a vejcem.



Jak a proč používat lahůdkové droždí

Lahůdkové droždí jsou sušené kvasnice, které však nemají aktivní kvasicí účinek a tudíž nezpůsobují zažívací potíže. Dříve se droždí běžně používalo k

dochucení polévek, pomazánek či jen tak na chleba s máslem a dnes tato voňavá směs zažívá opět znovuobjevení díky veganské a vegetariánské kuchyni. **Je totiž úžasným dochucovadlem** mající lehce **sýrovou či masovou příchuť**.

Droždí je však také vysoce zdraví prospěšné, protože obsahuje vysoký podíl **kvalitních bílkovin** (49 g ve 100 g droždí), **vlákniny** (27 g na 100 g), **vitamínů skupiny B a chrom**. Skvěle se hodí na dochucení, salátů, pomazánek, omáček či polévek a na výrobu veganských sýrů.

Suroviny

cibule	100 g
žampiony bílé	100 g
rajčata	100 g
špagety celozrnné	70 g
sojová omáčka	20 g
vejce vařené 2ks	100 g
špenát baby	80 g
droždí	10 g
paprika mletá červená	5 g
citronónová šťáva	10 g
pepř	2 g
sůl	3 g

Postup

Na pánvi si rozehřejeme olej a opečeme pokrájenou cibuli, česnek a žampiony. Restujeme několik minut a pak přidáme rajčata. Vaříme cca 10 minut. Mezitím si uvaříme natvrdo vejce a také špagety v osolené vodě. Zeleninovou směs dochutíme paprikou, pepřem, citrónovou šťávou, sójovkou a na závěr posypeme baby špenátem, který necháme jen krátce na pánvi spařit. Zamícháme uvařené těstoviny, rozkrojené uvařené vejce a posypeme droždím

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 1 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	539	98	539	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	30	5,5	30	-
sacharidy	g	67,3	12,2	67,3	-
z toho cukry	g	10,3	1,9	10,3	-
tuky	g	13	2,4	13	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,5	0,6	3,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	11,3	2,1	11,3	≥1,2 g/100 g
sůl	g	3,3	0,602	3,3	≤ 0,875g/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