



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 15. 11. 2018 |  Mgr. Zuzana Douchová

Kokosový tuňák na špaldové placce

URL článku:

magazin/recepty/Kokosovy-tunak-na-spaldove-placce__s10007x11217.html

Tuňák s čerstvým kokosem? Ano! Výborná kombinace, vyzkoušejte a uvidíte! Kdo má rád pálivé, ať přidá chilli papričku a domácí špaldová placka je skvělou a rychlou alternativou pečiva.



Proč tuňák s kokosem

Konzervovaný tuňák patří mezi **oblíbené zdroje ryb a kvalitních bílkovin**. Používáme ho nejčastěji do salátů, těstovin, rizota či pomazánek. Pokud si chcete zpestřit využití této rychlé a nutričně hodnotné suroviny, vyzkoušejte ho s rozmixovaným čerstvým kokosem a restovanou chilli papričkou a cibulí.

Touto neobvyklou, avšak zcela vynikající kombinací, jsem se inspirovala **tradiční maledivskou snídaní**. Koriandrové špaldové placky k tomu jsou velmi jednoduché a rychlé. Jen smícháte **špaldovou mouku, trochu jogurtu, koriandru, rozválíte na placku** a opečete **na pánvi**.

Suroviny

tuňák ve vlastní šťávě	112 g
kokos čerstvý (strouhaný)	10 g
cibule červená	60 g
chilli paprička	3 g
citronová šťáva	10 g
sůl	1 g
olej řepkový	5 g

Postup

Cibuli a chilli nasekáme či rozmixujeme najemno a na lžičce oleje orestujeme. Mezitím si najemno v mixéru nasekáme čerstvý kokos. Tuňáka slijeme a dáme do misky, kde rukama smícháme s cibulovou směsí a kokosem. Osolíme a pokapeme citronovou šťávou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	280,8	140	280,8	350 kcal/porci
bílkoviny	g	27,9	13,9	27,9	-
sacharidy	g	8,5	4,2	8,5	-
z toho cukry	g	3,5	1,7	3,5	-
tuky	g	14,5	7,2	14,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7	3,5	7	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	2,3	1,2	2,3	
sůl	g	0,75	0,37	0,75	≤ 1g/100 g

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