



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 27. 12. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Pomazánka z čočky a červené řepy

URL článku: magazin/recepty/Pomazanka-z-cocky-a-cervene-repy__s10007x11220.html

Pomazánky jsou skvělou volbou, když nevíte, co namazat na pečivo. A dají se připravit na tisíce způsobů! Vyzkoušejte tuto krásně barevnou pomazánku z řepy a čočky.



Červená řepa je zdrojem mnoha prospěšných látek. Obsahuje **vitaminy** (skupiny B, C, provitamin A), **minerální látky** (bohatá je především na draslík) a **rostlinná barviva** s řadou pozitivních účinků (antokyany, betain).

Také čočka (a [luštěniny](#) obecně) našemu zdraví prospívají a dodají pomazánce

navíc i potřebné **bílkoviny, vlákninu** a některé další **prospěšné látky**. Pokud luštěninám příliš neholdujete (nebo se vám nedaří je dostat do jídelníčku vašich dětí), pomazánky jsou skvělou volbou, jak luštěniny do jídelníčku propašovat. Pokud pomazánku ochutíte česnekem a kořením, málokdo v ní luštěniny odhalí. Olivový olej pomazánku zjemní a zároveň dodá i příznivé **nenasycené mastné kyseliny**.

Suroviny

pečená nebo vařená červená řepa	280 g
uvařená nebo sterilovaná čočka	300 g
tvaroh měkký 0,5%	100 g
olivový olej	8 g
česnek	3 g
sůl	3 g
tymián	1 g
pepř	1 g

Postup

Červenou řepu si upečeme nebo uvaříme (případně použijeme předvařenou řepu). Čočku uvaříme doměkka nebo pro rychlejší přípravu použijeme

sterilovanou čočku. Řepu s čočkou rozmixujeme dohladka, přidáme malé množství utřeného česneku, dochutíme solí, pepřem a tymiánem. Vmícháme odtučněný tvaroh. Podáváme s celozrnným pečivem, můžeme dle chuti dozdobit semínky nebo čerstvými bylinkami.

výživové údaje	1 porce na 100g celkem kritéria Víím, co jím				
energetická hodnota (kcal)	kcal	609,8	87,6	609,8	350 kcal/porci
bílkoviny	g	40,8	5,9	40,8	-
sacharidy	g	86,2	12,4	86,2	-
z toho cukry	g	25,6	3,7	25,6	-
tuky	g	10	1,4	10	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	0,2	1,6	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	20,3	2,9	20,3	
sůl	g	3,9	0,6	3,9	≤ 1 g/100 g

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

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz