



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 25. 10. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

# Pomazánka z pečené dýně a cizrny

URL článku: [magazin/recepty/Pomazanka-z-pecene-dyne-a-cizrny\\_\\_s10007x11222.html](http://magazin/recepty/Pomazanka-z-pecene-dyne-a-cizrny__s10007x11222.html)

Dýně je chuťově i nutričně vynikající surovina, která by v podzimním jídelníčku rozhodně neměla chybět. Pokud už vás omrzela dýňová polévka, připravte si z dýně třeba pomazánku!



Dýně je zdrojem řady prospěšných látek, obsahuje některé **vitaminy** (skupiny B, vitamin C a provitamin A), **minerální látky** (draslík, hořčík a další) a **antioxidanty** (betakaroten, lutein). S cizrnou, která pomazánce dodá **bílkoviny, vlákninu** a další **příznivé živiny**, tvoří skvělou kombinaci. Pro jemnější konzistenci přidejte do pomazánky **žervé** nebo například **tvaroh**,

čímž ji obohatíte o další bílkoviny, dobře využitelný **vápník** a další cenné složky.

Pomazánku můžete ochutit libovolným **kořením** a mít ji tak pokaždé trochu jinou!

## Suroviny

pečená dýně	300 g
uvařená nebo sterilovaná cizrna	300 g
žervé	90 g
česnek	3 g
sůl	3 g
chilli	1 g

## Postup

Dýni upečeme doměkka (dle velikosti můžeme upéct v kuse, rozkrojenou napůl nebo nakrájenou na menší kousky). Z dýně odstraníme semínka, pokud máme dýni hokkaido, není třeba ji loupat, ostatní druhy oloupeme. Upečenou vychladlou dýni pokrájíme na menší kousky a společně s uvařenou nebo sterilovanou cizrnu a žervé rozmixujeme dohladka. Přidáme malé množství utřeného česneku, dochutíme solí a dle chuti i chilli nebo jiným kořením.

Podáváme s celozrnným pečivem, můžeme dle chuti dozdobit semínky nebo čerstvými bylinkami.

<b>výživové údaje</b>	<b>1 porce na 100g celkem kritéria Víím, co jíím</b>				
energetická hodnota (kcal)	kcal	955,2	137	955,2	350 kcal/100 g
bílkoviny	g	39,3	5,6	39,3	-
sacharidy	g	137,4	19,7	137,4	-
z toho cukry	g	22,3	3,2	22,3	-
tuky	g	27,2	3,9	27,2	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	13,8	2,0	13,8	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	29,2	4,2	29,2	
sůl	g	3,2	0,5	3,2	≤ 1 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (pomazánka).**

---

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)