



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 3. 1. 2024 | Ing. Hana Pávková Málková

Pečená zelenina s batáty a jogurtovým dipem

URL článku: magazin/recepty/Pecena-zelenina-s-bataty-a-jogurtovym-dipem__s10007x18994.html

Pečená zelenina je skvělou volbou, jak i v zimě do jídelníčku dostat potřebné množství zeleniny. Navíc je to skvělý způsob, jak zužítkovat všechny zeleninové přebytky z lednice. A o tom, že si určitě pochutnáte, ani nemluvě.



Tento recept má univerzální využití a můžete ho **libovolně obměňovat** dle toho, co zrovna najdete v lednici. Lze využít různé druhy zeleniny (mrkev, celer, petržel, dýně, řepu, papriku, lilek atd.), jen je vhodné vždy používat **zeleninu podobné tvrdosti**, anebo ji přidávat do pekáčku postupně (měkčí zeleninu přidejte později, aby se vám nespálila).

Každý druh zeleniny nám dodá určitý podíl vitaminů, minerálních látek, antioxidantů a vlákniny. Druh od druhu se v obsahu prospěšných látek liší, a proto je vhodné je různě kombinovat, čímž získáte celý koktejl **pozitivně působících látek**.

Pokud k zelenině přidáte i brambory nebo batáty, obohatíte pokrm o **vydatnější zdroj sacharidů** a získáte tak plnohodnotný oběd nebo večeři. Nezapomeňte ho ale doplnit i o zdroj bílkovin, které by v hlavním jídle neměly nikdy chybět. Přidat můžete například tofu, méně tučný sýr anebo zeleninu **doplňte jogurtovým dipem**, jako jsme to udělali my.

Ingredience: 2 porce

batáty	400 g
mrkev	300 g
červená řepa	300 g
celer	150 g
řepkový olej	10 g
piniová semínka (příp.slunečnicová)	12 g
sůl	1 g
pepř, sušené bylinky dle chuti (rozmarýn, tymián)	
Na jogurtový dip:	
bílý polotučný jogurt	300 g

česnek	2 g
sůl	1 g
čerstvé bylinky, pepř	

Postup

1. Všechnu zeleninu i batáty očistíme, oloupeme a nakrájíme na podobně velké kousky. Dáme do pekáčku, přidáme olej a ochutíme solí, pepřem a libovolným kořením (např. rozmarýnem nebo tymiánem).
2. Pekáč vložíme do vyhřáté trouby na 180 °C a pečeme do změknutí (dle velikosti cca 30-40 minut). Občas promícháme a hlídáme, aby se zelenina nespálila.
3. Na závěr přidáme piniová semínka.
4. Zatímco se nám zelenina peče, připravíme si jogurtový dip. Do bílého jogurtu přidáme trochu rozetřeného česneku, nasekané čerstvé bylinky a dle chuti osolíme a opepříme.
5. Zeleninu podáváme ještě teplou s jogurtovým dipem.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria Víť, co jím
		2 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	521	69,8	1042	400-700 kcal/porce
bílkoviny	g	17,3	2,3	34,6	-
sacharidy	g	80,9	10,8	161,8	-

z toho cukry	g	30	4	60	-
tuky	g	14,2	1,9	28,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,3	0,4	6,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	19,1	2,6	38,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,6	0,2	3,2	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100g

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

[batáty](#) [bylinky](#) [celer](#) [červená řepa](#) [česnek](#) [jogurt](#) [mrkev](#) [pečená zelenina](#)
[receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [vegetariánský recept](#) [zdravé jídlo](#) [zimní jídelníček](#)

Copyright © 2024

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