



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 27. 3. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Curry tyčky s římským kmínem

URL článku: magazin/recepty/Curry-tycky-s-rimskym-kminem__s10007x19179.html

Curry tyčinky jsou nesmírně jednoduché na přípravu a krásně voní dalekou Indií. Budou vám chutnat nejen ke svačině, ale i jako večerní pohoštění pro přátele.



Překvapí vás svou vláčností a chutí, takže je poměrně složité nejíst jednu za druhou. Pro lepší zasyčení je proto vhodné si připravit i **boxík nebo talířek zeleniny**, čím pestřejší bude váš výběr, tím lépe. Výborné jsou nejen osvědčené klasiky - okurky, papriky, na proužky nakrájená mrkev, kedluben, řapíkatý celer nebo ředkvičky, ale i v Indii tolik **oblíbené čatni**. Podobně jako u

provensálských hrudek můžete ke svačině přidat jogurt, skyr nebo tvaroh. Curry tyčky obsahují **málo nasycených tuků**, což je výhodné například v porovnání se sýrovými variantami.

Suroviny

| | |
|--------------------------------|-------|
| tvaroh tvrdý | 150 g |
| mouka celozrnná pšeničná jemná | 150 g |
| Flora Gold | 150 g |
| brambory vařené | 150 g |
| vejce | 2 ks |
| sůl | 5 g |
| kari koření | 10 g |
| kmín římský | 10 g |

Postup

Větší bramboru dáme uvařit a následně necháme zchladit. Tvaroh nejemno nastrouháme, bramboru také, přidáme Floru, 1 vejce, curry a mouku. Vypracuje těsto, které necháme alespoň 2 hodiny v lednici rozležet.

Na pomoučeném vále vyválíme placku vysokou asi 4-5 mm. Rádýlkem odkrojíme okraje a vytvoříme tak obdélník. Druhé vejce rozšleháme a potřeme

jím placku. Placku pak mírně po celé ploše osolíme a posypeme římským kmínem. Rádlem nakrájíme sušenky o velikosti asi 2x3 cm. Pomocí tupého nože jednotlivé sušenky přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 175 °C.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria Víím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|------|-------|----------|-----------------------|
| | | | | 20 porcí | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 98,5 | 271,8 | 1971 | max 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 3,7 | 10,3 | 74,9 | - |
| sacharidy | g | 6,6 | 18,3 | 132,4 | - |
| z toho cukry | g | 0,2 | 0,6 | 4,7 | - |
| tuky | g | 6,1 | 16,7 | 121,3 | - |
| z toho | - | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 1,5 | 4,1 | 29,7 | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0,1 | 0,2 | 1,1 | ≤ 0,4 g/100 g |
| vláknina | g | 1,3 | 3,7 | 26,8 | |
| sůl | g | 0,4 | 1 | 7 | ≤ 1 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 20 g/100 g |

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

Copyright © 2023

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