magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 11. 9. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Zapečené pohankové "rizoto"

URL článku: magazin/recepty/Zapecene-pohankove-rizoto__s10007x19209.html

Jídla na způsob rizota nemusí být jen z rýže, vyzkoušejte méně tradiční variantu z pohanky. Toto "rizoto" je opravdu vynikající a navíc pohanka váš jídelníček obohatí o řadu prospěšných látek.

Pohanka je přílohou, na kterou se často zapomíná a je to velká škoda. Pohanka je **zdrojem kvalitních polysacharidů, vlákniny**, ale i řady dalších látek. Výjimečný je obsah **rutinu**, který působí pozitivně především na

kardiovaskulární systém. Kromě "rizota" se dají z pohanky dělat i kaše, polévky, saláty nebo třeba pomazánky. Zařaďte tuto trochu zapomenutou surovinu pravidelně do svého repertoáru a obohaťte tak svůj jídelníček!

Suroviny

pohanka (v suchém stavu)	200 g
olej řepkový	15 ml
vejce 3 ks	150 g
uzená kýta	200 g
řapíkatý celer	160 g
cibule	120 g
česnek	15 g
žampiony	200 g
hrášek (mražený nebo čerstvý)	250 g
vývar (hovězí)	200 ml
sůl, pepř	

Postup

Pohanku připravíme dle návodu na obale (pro lepší chuť ji můžeme uvařit ve vývaru). Cibuli, česnek a řapíkatý celer očistíme a nakrájíme na jemno, opečeme na pánvi na troše oleje. Poté přidáme na kousky nakrájené uzené a

žampiony a vše krátce orestujeme. Na závěr přidáme pohanku a hrášek, osolíme, opepříme a vše důkladně promícháme. Takto připravenou směs přendáme do zapékací mísy, zalijeme rozšlehaným vejcem a necháme v troubě na 180 °C cca 25 min zapéct. Před podáváním můžeme ještě posypat čerstvou petrželkou nebo pažitkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	407,6	107,7	1630,3	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	24,2	6,4	97	-
sacharidy	g	48,8	12,9	195	-
z toho cukry	g	6,4	1,7	25,5	-
tuky	g	13,8	3,6	55,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	0,6	9,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,6	2,8	42,6	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,4	0,6	9,8	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

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

Copyright © 2024