Recepty 21. 8. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

# Batátový koláč s ricottou, špenátem a sušenými rajčaty

URL článku: magazin/recepty/Batatovy-kolac-s-ricottou,-spenatem-a-susenymi-rajcaty__s10007x19398.html

Upečte si odlehčený slaný koláč. Místo těsta brambory, místo smetany nízkotučná ricotta a to vše v kombinaci se špenátem, sušenými rajčaty, česnekem a bazalkou. Tento koláč si zamilujete!

Krusta ze sladkých brambor je přirozeně bezlepková a daleko snadnější a rychlejší než ta z klasického těsta. Sladké brambory stačí jen oloupat, pokrájet

na kolečka, pak dát předpéct a je to! Jako sýr jsem zvolila ricottu, protože je **nízkotučná a plná kvalitních bílkovin**. Můžete však zvolit i jiné druhy sýra dle chuti.

Koláč je také skvělý s kozím sýrem nebo fetou. Klasické kravské mléko v receptu můžete nahradit rostlinným - například **mandlovým nebo ovesným**. A pro úplně bezlaktózovou variantu použijte bílé tofu, které rozmixujete a přidáte do vajec. Bazalkou a česnekem nešetřete, koláč bude krásně provoněný.

## Suroviny

| | |
|---|---|
| batáty | 550 g |
| olej řepkový | 10 g |
| sůl | 2 g |
| pepř | 2 g |
| vejce | 200 g |
| mléko polotučné 1,5 % | 250 g |
| česnek | 10 g |
| sušená rajčata v oleji | 50 g |
| špenát čerstvý | 100 g |
| ricotta | 200 g |
| bazalka | 5 g |

# Postup

Troubu si předehřejeme na 180 °C. Batáty oloupeme a pokrájíme na tenká kolečka. V míse je smícháme s olejem, solí a pepřem a vyskládáme do vymazané formy o průměru 22 cm. Klademe je na dno v několika vrstvách a vyložíme i strany formy. Poté dáme péct na 20 min. Mezitím si v míse rozšleháme 4 vejce s riccotou, přidáme nadrcený česnek, mléko, pokrájená sušená rajčata a bazalku. Směs ještě osolíme a opepříme a vlijeme na batátovou předpečenou krustu. Dáme zpátky do trouby a pečeme cca 35 minut.

| výživové údaje | | na porci | na 100 g | celkem | kritéria Vím, co jím |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 3 porce | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 485 | 106 | 1 456 | 400 - 700 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 23,6 | 5,1 | 71 | - |
| sacharidy | g | 47,3 | 10,3 | 142 | - |
| z toho cukry | g | 13,2 | 2,9 | 39,6 | - |
| tuky | g | 23 | 5 | 69 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 9 | 2 | 27 | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,15 g/100 g |
| vláknina | g | 8,1 | 1,8 | 24 | ≥ 1,2 g/100 g |
| sůl | g | 1,9 | 0,4 | 5,6 | ≤ 0,875 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 3 g/100 g |

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

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz