



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[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 Víím, co jíím (hlavní jídlo).

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijiu, o.p.s., www.vimcojim.cz