magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 27. 11. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Čočka s vejcem po italsku

URL článku: magazin/recepty/Cocka-s-vejcem-po-italsku__s10007x19464.html

Čočka s vejcem je klasika, kterou zná v Čechách snad každý. Zkuste ale toto tradiční jídlo, připravit s fantazií, moderně a zdravě.

Luštěniny jsou nutričně velmi cenné, a přesto se na našich stolech objevují jen zřídka, což je velká škoda. Na vině je často předsudek, že luštěninová jídla nejsou dobrá. Pokud se ale správně připraví, rozhodně to neplatí! Nebojte se s luštěninami **trochu experimentovat a připravit je i jinak**, než je zvykem.

Čočka na italský způsob vás opravdu mile překvapí!

Luštěniny jsou bohatým zdrojem vlákniny, **obsahují i kvalitní bílkoviny** a řadu vitaminů a minerálních látek. Jejich výhodou je i **nízký glykemický index**, jsou tedy velmi vhodné i pro diabetiky nebo při hubnutí.

Suroviny

čočka	200 g
lilek	180 g
cibule	100 g
česnek	10 g
víno bílé	100 ml
sýr parmezán	20 g
olej řepkový	15 ml
sůl	2 g
rozmarýn	5 g
bobkový list	2 g
vejce	100 g
ocet vinný	5 ml

Postup

Čočku předem namočíme a uvaříme s bobkovým listem doměkka. Cibuli a česnek očistíme a nakrájíme najemno, orestujema na troše oleje do světle hnědé barvy. Přidáme rozmarýn a na větší kostky nakrájený lilek a krátce opečeme. Podlijeme bílým vínem a necháme odvařit. Osolíme, přidáme uvařenou čočku a promícháme. Přidáme nastrouhaný parmezán a dle chuti můžeme případně zjemnit máslem.

Připravíme si zastřené vejce. Vodu ochucenou kapkou octa přivedeme k varu a ztlumíme trochu teplotu. Vodu v hrnci zamícháme, aby se vytvořil vír, doprostřed vlijeme vajíčko a vaříme cca 3-4 minuty.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	604,8	117,2	1209,6	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	37,7	7,3	75,4	-
sacharidy	g	66,9	13	133,9	-
z toho cukry	g	9	1,7	18	-
tuky	g	16	3,1	32,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4	0,8	8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,7	1,7	17,4	≥ 1,2/100 g

sůl	g	1,7	0,3	3,4	≤ 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
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz