



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 16. 10. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Bezlepkový koláč z polenty se zeleninou

URL článku: magazin/recepty/Bezlepkovy-kolac-z-polenty-se-zeleninou__s10007x19468.html

Koláče nemusí být jen sladké! Nebojte se koláčů ve slané verzi, u kterých nehrozí nadbytečný příjem cukrů, a vyzkoušejte tento polentový koláč plný zeleniny.



Polenta je kukuřičná krupice a jedná se tedy o **přírozně bezlepkovou potravinu**, což určitě ocení lidé s celiakií. Pro zpestření jídelníčku se ale polenta určitě hodí i pro zdravé jedince.

Cottage, vejce a mozzarella koláči dodají i bílkoviny, díky nim nás koláč lépe zasytí.

Výběr zeleniny je jen na vás! Do koláče můžete propašovat **téměř jakoukoli zeleninu**, kterou máte zrovna k dispozici.

Suroviny

voda	260 ml
mléko polotučné 1,5%	260 ml
polenta	100 g
sýr parmezán	30 g
olej olivový	30 ml
hrášek zelený	400 g
sýr cottage	250 g
vejce	50 g
mozzarella light	60 g

Postup

1. Do hrnce dáme mléko a vodu, zahřejeme a vsypeme polentu. Za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme do zhoustnutí.
2. Přidáme nastrohaný parmezán a trochu olivového oleje.

3. Necháme krátce vychladnout, vmícháme cottage, vejce a hrášek. Lze použít libovolnou zeleninu, kromě hrášku například mrkev, fazolky, brokolici apod., zelenina může být i sterilovaná nebo mražená.
4. Dle chuti osolíme a promícháme.
5. Směs vlijeme do koláčové formy a pečeme při 180 stupních, dokud směs neztuhne.
6. Po 15 minutách pečení přidáme pokrájenou nebo natrhanou mozzarella.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	401,9	111,6	1607,5	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	23,7	6,6	94,7	-
sacharidy	g	39,4	10,9	157,5	-
z toho cukry	g	11,1	3,1	44,4	-
tuky	g	16,8	4,7	67,2	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,5	1,8	26,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,6	1,5	22,3	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,1	0,3	4,3	≤ 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