



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 5. 2. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Krůtí řízečky z trouby s hranolky

URL článku: magazin/recepty/Kruti-rizecky-z-trouby-s-hranolky__s10007x19544.html

I řízky mohou být připravené zdravým způsobem, a dokonce i s hranolky!



Krůtí prsa obsahují asi 20 % velmi kvalitních bílkovin a zároveň mají málo tuku. Aby maso nebylo suché, naložte ho den předem do jogurtu, krásně zkřehne. **Celozrnný knäckebröt** obohatí řízečky o vlákninu a zajistí i křupavost, která k řízkům bezpochyby patří. Sezamová semínka dodají

prospěšné tuky. **Brambory a batáty** představují především zdroj komplexních sacharidů, ale i některých vitamínů, karotenoidů a minerálních látek. Jogurtový dip celý pokrm vyšperkuje nejen chuťově, ale dodá i prospěšné bakterie a cenný vápník.

Pokud řízky a hranolky budete péct v troubě, ušetříte oproti klasické úpravě smažením velké množství tuku a přitom si na nich i tak pochutnáte.

Suroviny

Řízečky:

krůtí prsa	400 g
bílý polotučný jogurt	100 g
knäckebrot	80 g
řepkový olej	10 ml
sezamová semínka	15 g

Hranolky:

brambory	400 g
batáty	400 g
řepkový olej	20 ml
sůl	3 g

Dip:

bílý polotučný jogurt	200 g
pažitka	10 g
petrželová nať	8 g
česnek	2 g

Postup

1. Krůtí prsa očistíme a nakrájíme na malé řízečky. Maso naložíme (ideálně den předem) do jogurtu.
2. Připravíme si hranolky. Brambory a batáty oloupeme a nakrájíme na hranolky. V míse promícháme s olejem a dáme péct do trouby na 200 stupňů cca 15 minut. Vyndáme z trouby a dle chuti osolíme.
3. Poté si připravíme strouhanku z knäckebrötu - knäckebröt nadrtíme (nejlépe to jde v sáčku za pomoci paličky na maso) a smícháme se sezamovými semínky.
4. Připravené řízečky obalujeme ve strouhance a dáme na plech vyložený pečícím papírem. Řízečky z obou stran postříkáme olejem (praktický je olej ve spreji). Dáme péct do trouby na 170 stupňů cca 12 minut a poté ještě dopečeme při 200 stupních cca 3 minuty.

5. K podávání si připravíme jogurtový dip. Jogurt rozmícháme s malým množstvím utřeného česneku a přidáme nasekanou pažitku a petrželku.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	500,6	147,2	2002,6	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	34,4	10,1	137,7	-
sacharidy	g	57,9	17	231,6	-
z toho cukry	g	9,1	2,7	36,5	-
tuky	g	13,4	4	53,8	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	2,6	0,8	10,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9,1	2,7	36,2	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,2	0,4	4,8	≤ 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 Víím, co jíím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

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