Recepty 19. 2. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Pohankové rizoto s tempehem a zelenými fazolkami

URL článku: magazin/recepty/Pohankove-rizoto-s-tempehem-a-zelenymi-fazolkami__s10007x19546.html

Netradiční rizoto bez masa a rýže? Uvařte si „pohankoto“ s tempehem! Přirozeně bezlepková pohanka je skvěle doplněna tempehem bohatým na bílkoviny. Společně tak vytvoří plnohodnotné hlavní jídlo dne.

Pohanka je přirozeně **bezlepkovou pseudoobilovinou**. Obsahuje kvalitní polysacharidy, vlákninu, minerální látky, vitaminy a rutin, který je důležitý pro elasticitu cév a kardiovaskulární systém. **Tempeh** se vyrábí z fermentované sóji, díky vysokému obsahu bílkovin **dokáže skvěle nahradit maso** a

objevovat by se neměl jen ve vegetariánské a veganské stravě, ale bezmasé pokrmy by do jídelníčku měl čas od času zařazovat úplně každý. **Žampiony a fazolky** obohatí pokrm o další vlákninu a plno prospěšných látek, zároveň celý pokrm odlehčí.

Suroviny

pohanka (v suchém stavu)	100 g
zeleninový vývar	150 ml
tempeh	130 g
zelené fazolky (čerstvé nebo mražené)	200 g
žampiony	200 g
jarní cibulka	60 g
řepkový olej	6 ml
sůl	4 g
pepř	

Postup

1. Pohanku propláchneme a zalijeme vroucí vodou zhruba v poměru 1 díl pohanky: 1,5 vody (pro lepší chuť ji můžeme zalít vroucím vývarem), necháme pod pokličkou cca 20 minut nabobtnat.
2. Žampiony očistíme a nakrájíme a společně se zelenými fazolkami

orestujeme na pánvi na troše oleje.

3. Po chvíli přidáme i nakrájenou jarní cibulku a na závěr vmícháme i pohanku, vše ochutíme solí a pepřem.
4. Tempeh nakrájíme na plátky a opečeme na pánvi z obou stran, přidáme k pohance a podáváme.
5. Dle chuti můžeme posypat čerstvou pažitkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	450,1	113,8	900,2	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	21,9	5,5	43,7	-
sacharidy	g	52,9	13,4	105,8	-
z toho cukry	g	4,2	1,1	8,3	-
tuky	g	15,1	3,8	30,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	0,4	3,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,7	3,2	25,5	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,4	0,6	4,7	≤ 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