Recepty 15. 1. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Pohanková roláda s tvarohem a mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Pohankova-rolada-s-tvarohem-a-mandlemi__s10007x19549.html

Na scénu přichází pohanka! Její využití v kuchyni je opravdu pestré – můžete ji použít na přípravu „rizota“, do polévky, jako přílohu, do zeleninových salátů nebo i na přípravu kaše a dalších sladkých pokrmů. Pokud přemýšlíte, co upéct na víkend, vyzkoušejte tuto skvělou pohankovou roládu!

Pohanka patří mezi bezlepkové pseudoobiloviny. Je nejvýznamnějším zdrojem přírodního rutinu, který **působí pozitivně především na kardiovaskulární systém a pružnost našich cév**. Pohanka je také zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny, některých vitaminů (skupiny B) a minerálních látek.

Potřebné bílkoviny doplní tvaroh a vejce a skvělý zdroj kvalitních tuků představují ořechy. V této roládě tedy najdete **mnoho cenných živin** a díky tomu vás i zasytí.

Suroviny

Na roládu:	
pohanka (v suchém stavu)	40 g
mandle	50 g
třtinový cukr	40 g
vejce	3 ks
skořice	

Na krém a ozdobu	
odtučněný tvaroh	300 g
hořká čokoláda 70%	100 g
mandlové plátky	30 g

Postup

1. Pohanku propláchneme a zalijeme vroucí vodou zhruba v poměru 1 díl pohanky: 1,5 vody, necháme pod pokličkou cca 20 minut nabobtnat, poté

odkryjeme a necháme vychladnout. Uvařenou pohanku rozmixujeme a smícháme s namletými mandlemi a skořicí.

2. Z bílků si vyšleháme sníh. Žloutky zvlášť vyšleháme s třtinovým cukrem do pěny. Postupně smícháme všechny tři části těsta a opatrně rozmícháme, aby nám sníh nespadl.
3. Těsto rozetřeme v tenké vrstvě na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů dozlatova (cca 14 minut, ale čas se může lišit dle druhu trouby). Upečenou roládu vyndáme z trouby a i s pečícím papírem přendáme na navlhčenou utěrku. Po chvilce ještě za tepla srolujeme a takto necháme vychladnout.
4. V mezičase si připravíme krém. Čokoládu necháme rozpustit na vodní lázni a postupně vmícháme do tvarohu. Krém necháme v lednici ztuhnout.
5. Vychladlou roládu opatrně rozrolujeme, potřeme krémem (část krému si necháme) a opět zarolujeme (těsto se trochu trhá, tak je potřeba pracovat opatrně). Celou roládu ještě potřeme zbylým krémem a posypeme mandlovými lupínky, dáme ztuhnout do lednice.
6. Po ztuhnutí nakrájíme mokrým nožem na plátky a podáváme.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				16 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	108,2	245,2	1731,4	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	5,3	12,1	85,42	-
sacharidy	g	8,1	18,4	130,08	-

z toho cukry	g	5,2	11,9	83,7	-
tuky	g	6,1	13,8	97,32	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	4,6	32,45	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,1	2,4	17,26	
sůl	g	0,1	0,2	1,4	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	2,5	5,7	40	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz