magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 22. 4. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Fazolová sekaná se salátem

URL článku: magazin/recepty/Fazolova-sekana-se-salatem__s10007x19685.html

Rostlinná alternativa klasického masového pokrmu, plná bílkovin i komplexních sacharidů. Výbornou přílohou jsou dušené rané brambory.

Stejně jako většina jiných fazolových odrůd, i **adzuki** se mohou pyšnit vysokým obsahem vlákniny, což je jeden z klíčových elementů pro zdravé trávení. Vláknina stimuluje peristaltiku střev - podporuje pohyb jídla trávicím traktem. Funguje však nejen jako mechanický **„kartáč“ čistící naše střevo**, ale i jako

tzv. prebiotikum, tedy potrava pro zdravé bakterie, které obývají trávící trakt. Její dostatečný příjem je tedy zásadní nejen v prevenci běžných trávících obtíží, ale i vážných onemocnění, jako je rakovina tlustého střeva.

Ingredience: 6 porcí

střední cibule	110 g
2 střední mrkve	120 g
1 lžíce olivového oleje	13 g
fazole adzuki (2 hrnky)	500 g
vlašské ořechy hrubě mleté	50 g
cizrnová mouka	50 g
petrželová nať	15 g
lahůdkové droždí	16 g
paprika mletá červená	2 g
kmín mletý	2 g
majoránka	5 g
sůl	5 g
pepř	1 g
Ingredience na špenát	
olivový olej	13 g
cibule	110 g
čerstvý špenát	500 g
česnek	6 g
sůl	2,5 g

citrónová šťáva	10 g
pepř	1 g

Postup

1. Troubu předehřejeme na 180°C, formu na chlebíček vyložíme pečícím papírem.

2. Uvařené a vychladlé fazole pomeleme nebo umixujeme nahrubo.

3. Na olivovém oleji osmahneme cibuli a česnek dozlatova, poté přidáme do fazolí. Přidáme také mrkev nastrouhanou nahrubo, petrželku, cizrnovou mouku, vlašské ořechy, lahůdkové droždí i veškeré koření a sůl.

4. Směs na sekanou pořádně promícháme a přemístíme na formy. Povrch uhladíme. Pečeme přibližně 45 minut, po upečení necháme sekanou alespoň půl hodiny chladnout ve formě. Poté opatrně vyklopíme a nakrájíme.

5. Špenát opereme a natrháme na menší kousky. Cibuli nakrájenou na kostičky osmahneme na olivovém oleji, přidáme prolisovaný česnek a

restujeme ještě několik sekund.

6. Přidáme špenát a necháme jen lehce podusit několik málo minut.

7. Dochutíme solí a citronovou šťávou. Podáváme k sekané.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 6 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	468	181	2 811	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	24,6	9,5	178	-
sacharidy	g	69	27	416	-
z toho cukry	g	4,6	1,8	27,4	-
tuky	g	11,2	4,3	67	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	0,6	9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	16,4	6,4	99	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,5	0,6	9	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

vegetariánský recept

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