



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 22. 7. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Čína s robi a divokou rýží

URL článku: magazin/recepty/Cina-s-robi-a-divokou-ryzi__s10007x19753.html

Chcete si dát bezmasé jídlo a zkusit něco jiného než výrobky ze sóji nebo luštěnin? Vyzkoušejte robi! Robi je bohatým zdrojem rostlinné bílkoviny, obsahuje minimum tuku a malé množství sacharidů. Hodí se nejen do jídelníčku vegetariánů a veganů, ale pro zpestření ho může zařadit skoro každý.



Robi je zkratkou dvou slov, a to **RO**stlinné **BÍ**lkoviny. Základem je **pšeničná bílkovina, mouka a červená řepa**. Sortiment robi je poměrně široký a použití opravdu jednoduché. Můžete ho využít všude tam, kde byste jinak použili maso nebo třeba tofu, tedy například do různých směsí se zeleninou

nebo i do salátů nebo pro přípravu pomazánek. Vzhledem k tomu, že se vyrábí z pšenice, nemohou ho konzumovat lidé s celiakií a alergií na pšeničnou bílkovinu.

Ingredience 3 porce

Třibarevná rýže (v suchém stavu)	200 g
Robi nudličky	200 g
Rajčatové pyré	500 g
Cibule	250 g
Zelená paprika	200 g
Červená paprika	140 g
Zelené fazolky	70 g
Sójová omáčka	20 ml
Řepkový olej	10 ml
Česnek	10 g
Chilli	1 g
Pepeř	1 g

Postup

1. Zeleninu očistíme a nakrájíme.
2. Nejprve na oleji orestujeme na měsíčky nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme i na nudličky nakrájenou papriku, na plátky nakrájený česnek a

zelené fazolky (čerstvé nebo mražené). Přidáme chilli, opepříme a chvíli opékáme.

3. Poté přidáme robi nudličky a ochutíme sójovou omáčkou.
4. Zalijeme rajčatovým pyré a dusíme cca 15 minut do změknutí zeleniny.
5. Dle chuti dosolíme nebo přidáme chilli.
6. Podáváme s rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	490	92	1 470	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	26,4	5	79	-
sacharidy	g	76,4	14,3	229	-
z toho cukry	g	16,6	3,1	49,7	-
tuky	g	7	1,3	21	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	0,2	2,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,5	2,2	34,6	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,5	0,3	4,5	≤ 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).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2024

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