



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 5. 8. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Krůtí guláš s fazolemi a rýží

URL článku: magazin/recepty/Kruti-gulas-s-fazolemi-a-ryzi__s10007x19757.html

Luštěniny jsou skvělým zdrojem rostlinných bílkovin a mohou být základem vegetariánských a veganských pokrmů. Pokud ale někdo miluje maso, tak proč to rovnou nezkombinovat?



Luštěniny jsou nejen zdrojem bílkovin, ale i komplexních sacharidů a vlákniny, jež je velice důležitá pro zdravou střevní mikrobiotu. V luštěninách navíc najdeme i celou řadu mikronutrientů, jako je draslík, hořčík, železo, měď, selen, zinek a vitaminy (zejména skupiny B).

Krůtí maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin, na rozdíl od těch rostlinných, které jsou neplnhodnotné a některé aminokyseliny v dostatečném množství neobsahují. Z toho důvodu je vhodné jednotlivé zdroje bílkovin v jídelníčku kombinovat.

Jako příloha se hodí například **rýže, ideálně vybírejte variantu natural**, která obsahuje více vlákniny, vitaminů i minerálních látek.

Suroviny

Krůtí maso	400 g
Rýže Basmati natural	200 g
Cibule	180 g
Mrkev	200 g
Červená paprika	200 g
Řepkový olej	15 ml
Černé fazole (v suchém stavu)	100 g
Česnek	15 g
Sůl	4 g
Pepř, římský kmín, sušené chilli, sladká mletá paprika dle chuti	

Postup

1. Fazole si den předem namočíme a poté uvaříme v nové vodě doměkka.
2. Cibuli oloupeme, nakrájíme a orestujeme na oleji dozlatova.
3. Přidáme rozdrcený česnek, římský kmín a na kostky nakrájené maso.
4. Krátce opečeme, přidáme mletou sladkou paprikou, sušené chilli, pepř a sůl a podlijeme vodou.
5. Přidáme na kolečka nakrájenou mrkev a dusíme doměkka (cca 45–60 minut).
6. K masu přidáme uvažené fazole a nakrájenou papriku.
7. Necháme ještě 10 minut provařit, aby paprika změkla.
8. Dle potřeby dochutíme a podáváme s rýží basmati.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	465,8	113,9	1863,1	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	35,0	8,6	140,1	-
sacharidy	g	64,7	15,8	258,6	-
z toho cukry	g	5,9	1,4	23,5	-
tuky	g	6,4	1,6	25,7	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	0,2	3,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,5	2,1	34,2	≥ 1,2/100 g

sůl	g	1,3	0,3	5,1	≤ 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