Recepty 14. 10. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Domácí těstoviny s česnekovým jogurtem

URL článku: magazin/recepty/Domaci-testoviny-s-cesnekovym-jogurtem__s10007x19816.html

Představujeme vám jednoduchý a odlehčený recept na domácí celozrnné těstoviny s restovanou cibulkou a česnekovým jogurtem. Nechte se inspirovat tradičním arménským pokrmem.

Jak na domácí těstoviny?

Nebojte se připravit si těstoviny doma, není to vůbec nic těžkého. Stačí jen

mouka, vejce, trocha oleje a voda. Mouku na těstoviny vyberte kvalitní - **celozrnnou špaldovou nebo semolinovou** (pšeničná krupice z tvrdozrnné pšenice).

- Výhodou celozrnných nebo semolinových těstovin je to, že se **nerozvařují, mají nižší glykemický index, vyšší výživovou hodnotu a lepší chuť** než těstoviny z klasické bílé mouky.

Každá mouka má ale různou savost, proto množství mouky přidávejte podle potřeby. Když bude těsto moc lepivé, tak přidejte mouku, když bude naopak moc suché, přilejte trochu teplé vody. Výsledné těsto by mělo být hladké, nelepivé, které pak rozválíte na tenkou placku, z které vykrájíte požadovaný tvar těstovin. Těstoviny pak jen uvaříte pár minut ve vroucí vodě a je to!

Ingredience: 3 porce

špaldová celozrnná mouka	350 g
vejce 2 ks	100 g
sůl	3 g
cibule	200 g
máslo	15 g
olivový olej	15 ml
česnek	10 g
bílý jogurt	250 g

Postup

1. Mouku vysypeme do mísy nebo na vál a uprostřed uděláme důlek, do kterého vyklepneme vejce a špetku soli.
2. Ručně těsto zapracujeme na hladké a nelepivé těsto. Dejte tomu čas, příprava těsta zabere i několik minut. Pokud je těsto moc suché, přidejte teplou vodu.
3. Hotové těsto pak zabalíme do fólie a necháme asi 20-30 min odpočinout.
4. Poté ho rozdělíme na 3 díly a zpracujeme po částech, aby neokoralo. Jeden díl těsta rozválíme válečkem na co nejtenčí placku, kterou pak strojkem na těstoviny nebo pizzu nebo nožem pokrájíme do požadovaných tvarů.
5. Mezitím si přivedeme k varu větší hrnec s osolenou vodou a pár kapkami olivového oleje a těstoviny vaříme pár minut dokud nevyplavou na povrch.
6. Na pánev dáme rozehřát olej s máslem a orestujeme pokrájenou cibulku do zlatova.
7. Ve větší míse si ochutíme bílý jogurt s rozdrceným česnekem, solí a pepřem.
8. Na hotové těstoviny dáme česnekový jogurt a posypeme restovanou cibulkou.
9. Do mísy, kde jsme míchali jogurt s česnekem pokrájíme čerstvou zeleninu

na salát a smícháme se zbytkem česnekového jogurtu. Podáváme k teplým těstovinám.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	630	194	1 830	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	24	8	72	-
sacharidy	g	85	27	254	-
z toho cukry	g	7,1	2,2	21	-
tuky	g	17	5,4	51	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6	1,9	18	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11	4	33	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,2	0,4	3,5	≤ 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).

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