**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

Recepty 4. 11. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

# Šunkofleky se zelím zdravěji

URL článku: magazin/recepty/Sunkofleky-se-zelim-zdraveji__s10007x19850.html

Máte rádi klasiku v podobě šunkofleků? S několika jednoduchými úpravami - vznikne zdravější a při tom velmi chutná varianta.

Klasické šunkofleky se nedají považovat za úplně vhodný pokrm, jsou bohaté na tuky, obsahují minimum vlákniny a postrádají zeleninu. S několika jednoduchými úpravami z nich ale můžete připravit nutričně hodnotný pokrm, na kterém si pochutnáte úplně stejně jako na klasice!

Použitím **celozrnných těstovin** obohatíte pokrm o prospěšnou vlákninu. Těstovin použijte jen menší množství a část nahraďte **zeleninou.** Skvěle se hodí zelí, které pokrm obohatí chuťově i nutričně, obsahuje celou řadu prospěšných látek a celé jídlo energeticky odlehčí. Pro svěží chuť a barevnost můžete přidat i **hrášek**.

**Maso zvolte vždy libové** – například uzenou kýtu, která obsahuje kvalitní bílkoviny a jen malé množství tuku.

# Ingredience: 2 porce

| | |
|---|---|
| bílé hlávkové zelí | 240 g |
| uzená kýta, libové maso | 100 g |
| celozrnné těstoviny (v suchém stavu) | 100 g |
| cibule | 60 g |
| mražený hrášek | 80 g |
| polotučné mléko | 50 ml |
| vejce 2 ks | 100 g |
| eidam 20% | 20 g |
| řepkový olej | 6 ml |
| česnek | 8 g |
| sůl | 1 g |
| pepř | 1 g |
| kmín | 1 g |

# Postup

1. Cibuli nakrájíme nadrobno, zelí také pokrájíme na menší kousky. Společně orestujeme na troše oleje, po chvíli přidáme i nakrájené uzené.
2. Ochutíme pepřem a drceným kmínem, přidáme prolisovaný česnek a hrášek.
3. Chvíli restujeme a poté přidáme i předem uvařené fleky. Promícháme a dáme do zapékací mísy.
4. Pečeme při 180 stupních cca 10 minut, poté zalijeme vajíčkem rozšlehaným s trochou mléka a zapékáme, dokud vejce neztuhne.
5. Dle chuti těsně před koncem pečení posypeme strouhaným sýrem.

| **výživové údaje** | | **na porci** | **na 100g** | **celkem** | **kritéria Vím, co jím** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 2 porce | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 449 | 117 | 898 | 400-700 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 27 | 7 | 54 | - |
| sacharidy | g | 49 | 13 | 100 | - |
| z toho cukry | g | 7,1 | 2,2 | 21 | - |
| tuky | g | 15 | 4 | 33 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 3,7 | 1 | 7,3 | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,15 g/100 g |
| vláknina | g | 10 | 3 | 20 | ≥ 1,2/100 g |
| sůl | g | 2,4 | 0,6 | 4,7 | ≤ 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