



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 nahradte **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. Chvilí restujeme a poté přidáme i předem uvažené 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 © 2023

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