magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 12. 4. 2023 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Slaná žemlovka se špenátem

URL článku: magazin/recepty/Slana-zemlovka-se-spenatem__s10007x19862.html

Na první pohled to sice může vypadat, jako když jde vařit pejsek s kočičkou, ale ručíme vám za to, že výsledek je skvělý. Žemlovku nasladko zná každý, oproti tomu slaná varianta už tak častá není, ale za vyzkoušení rozhodně stojí. Velkým plusem je vyšší zastoupení bílkovin, nenásilné zakomponování zeleniny a rychlost přípravy.

- Žemlovka je skvělou volbou, pokud zrovna potřebujeme zpracovat starší pečivo. Šunku v lednici jistě naleznete také, podobně jako mražený špenát. Z několika málo surovin pak vykouzlíte chutný oběd raz dva.
- **Špenát** je vděčnou zeleninou, obsahuje velký podíl vody (téměř 92 g na 100 g), jen velmi málo sacharidů a tuků, malé množství bílkovin a vlákniny

(2,6 g na 100 g). Je bohatý na kyselinu listovou a vitamín K. Obsahuje rovněž vitamín C, betakaroten, další vitamíny skupiny B – konkrétně vitamín B1 a B2, z minerálních látek pak draslík, vápník, hořčík i železo.

- Do žemlovky se nebojte teď na jaře přidat i **medvědí česnek**. Podobně jako klasický česnek, i medvědí česnek obsahuje allicin, který mu propůjčuje pikantní chuť, výrazné aroma i antibakteriální účinky. Má ale i celou řadu dalších zdravotních benefitů – například snižuje krevní tlak, podporuje trávení a je ideální při nachlazení.

Ingredience: 4 porce

chléb toastový celozrnný	600 g
vejce	300 g
cibule	60 g
šunka dušená nejvyšší kvality	100 g
olej řepkový	12 ml
špenát mražený sekaný	400 g
mléko polotučné 1,5%	300 ml
sůl	1 g
pepř	1 g
česnek	10 g
sýr Eidam 30%	80 g

Postup

1. Toustový chléb (nebo jiné celozrnné pečivo) nakrájíme na větší kostky.
2. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, česnek a šunku, přidáme špenát a podusíme.
3. Vejce rozšleháme s mlékem, sýrem, solí a pepřem.
4. Pečivo namáčíme do vaječné směsi a klademe do pekáčku. Proložíme špenátovou směsí a navršíme další toastový chléb. Podle velikosti pekáče případně přidáváme další vrstvy. (Rychlejší variantou je pak vše najednou smíchat v míse a nalít do připraveného pekáčku.)
5. Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 160 °C dorůžova.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	619	133	2474	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	41	9	164	-
sacharidy	g	66	14	264	-
z toho cukry	g	7,8	1,6	31	-
tuky	g	19,0	4	76	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,8	1,2	23	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,3	1,8	33	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3,4	0,7	14	≤ 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).

celozrnné pečivo hlavní jídlo medvědí česnek receptura dle kritérií Vím, co jím špenát tvrdý sýr vegetariánský recept zdravé jídlo zdravý recept žemlovka

---

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