



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 10. 11. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Kvěťákové placičky s cizrnou s bylinkovým dipem ze skyru

URL článku: [magazin/recepty/Kvetakove-placicky-s-cizrnou-s-bylinkovym-dipem-ze-skyru__s10007x20014.html](https://magazin.recepty/kvetakove-placicky-s-cizrnou-s-bylinkovym-dipem-ze-skyru__s10007x20014.html)

Kvěťákové placičky mohou být skvělým obědem, večeří nebo i svačinou.



- **Květák** je zdrojem mnoha prospěšných látek, kromě vlákniny nám dodává i vitaminy (C a K), minerální látky (zejména draslík) a obsahuje i látky s protirakovinnými účinky.
- Do placiček je přidána **cizrna**, která navýší obsah bílkovin. K zahuštění

jsou použité ovesné vločky, které jsou nutričně bohatší než klasická mouka.

- Placičky pečte nejlépe v troubě, případně na pánvi na kapce oleje. Vyvarujte se ale klasického smažení, které není zcela vhodnou variantou tepelné úpravy.
- K placičkám si připravte **dip ze skyru**, díky kterému ještě navýšíte podíl bílkovin v celém jídle.

Ingredience: 4 porce

placičky

květák	400 g
mrkev	200 g
uvařená nebo sterilovaná cizrna	250 g
vejce 1ks	50 g
jemné ovesné vločky	75 g
řepkový olej	10 ml
sůl	1,5 g
pepř	1 g
římský kmín	1 g

bylinkový dip

skyr	400 g
česnek	2 g
citrónová šťáva	10 ml

čerstvé bylinky dle chuti (petrželka, bazalka, koriandr...)

Postup

1. Květák a mrkev očistíme, nakrájíme a uvaříme do poloměkka. Slijeme a necháme vychladnout.
2. Takto připravenou zeleninu rozmačkáme, přidáme rozmixovanou a předem uvařenou cizrnu (lze použít i konzervovanou), vejce, sůl, bílý pepř a římský kmín. Vše promícháme, dle potřeby zahustíme jemnými vločkami a necháme chvíli odpočinout.
3. Z těsta tvarujeme placičky, které postříkáme olejem (nejlepší je použít olej ve spreji). Pečeme v troubě na 180 stupňů dozlatova nebo opatrně opékáme na pánvi z obou stran.
4. Bylinkový dip si připravíme ze skyru, rozetřeného česneku, citronové šťávy a nasekaných bylinek.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	356	101	1425	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	30	8,5	119	-
sacharidy	g	43	12	171	-

z toho cukry	g	12	3,5	50	-
tuky	g	7,5	2,1	29,9	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	1,3	0,4	5,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,3	2,9	41,4	≥ 1,2/100 g
sůl	g	0,7	0,2	3	≤ 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 \(hl. jídlo\).](#)

[bylinky hlavní jídlo květák v kuchyni proteiny recept s cizrnou receptura dle kritérií VíM, co jím rychlý zdravý recept vyvážený příjem živin](#)

Copyright © 2023

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