



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 13. 10. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

# Dýňové noky s žampiony, ricottou a kuřecím masem

URL článku: [magazin/recepty/Dynove-noky-s-zampiony,-ricottou-a-kurecim-masem\\_\\_s10007x20024.html](http://magazin/recepty/Dynove-noky-s-zampiony,-ricottou-a-kurecim-masem__s10007x20024.html)

Dýně je podzimní stálicí, kterou rozhodně stojí za to do jídelníčku zařadit. Nezůstávejte ale jen u tradiční dýňové polévky a zkoušejte i nové recepty – například dýňové noky.



- **Dýně** je zdrojem řady prospěšných látek, obsahuje některé vitaminy (skupiny B, vitamin C a provitamin A), minerální látky (draslík, hořčík a další) a antioxidanty (betakaroten, lutein). Dýně tedy noky obohatí nejen chuťově, ale i nutričně.
- **Hlavní jídlo** by mělo vždy obsahovat zdroj bílkovin, proto přidejte i maso.

Zvolit můžete kuřecí, krůtí nebo i libové vepřové či hovězí.

- Pro zjemnění přidejte v závěru **riicottu**. Ricotta je syrovátkový sýr, který má poměrně nízký obsah tuku a velkou výhodou je i nízký obsah soli.

## Ingrediencie: 4 porce

Dýňové noky

dýně	200 g
brambory	200 g
mouka hrubá, krupice	120 g
mouka celozrnná	40 g
vejce 1 ks	50 g
sůl	1 g

kuřecí prsa	600 g
žampiony	500 g
ricotta	200 g
řepkový olej	12 ml
sůl	1 g
tymián	

# Postup

1. Den předem si uvaříme brambory a dýni (dýni lze případně i upéct v troubě).
2. Uvařené brambory a dýni oloupeme a nastrouháme najemno, přidáme vejce, mouku nebo krupici a lehce osolíme. V případě potřeby přidáme více mouky, každé brambory potřebují trochu jiný poměr mouky. Směs promícháme a z hotového těsta tvarujeme noky.
3. Noky vložíme do vroucí osolené vody, počkáme, až vyplavou na hladinu a ještě cca 1-2 minuty vaříme, poté vyndáme.
4. Kuřecí prso očistíme, nakrájíme na nudličky a osolíme. Opékáme na pánvi na troše řepkového oleje, po chvíli přidáme i očištěné pokrájené žampiony. Chvíli společně opékáme, dokud není maso hotové.
5. Poté přidáme noky a společně prohřejeme.
6. Na závěr vmícháme ricottu a čerstvý tymián.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	519	108	2075	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	52	11	207	-
sacharidy	g	49	10	194	-
z toho cukry	g	3,6	0,7	14,5	-
tuky	g	13,2	2,7	52,7	-

z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA) g		5,4	1,1	21,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA) g		0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina g		6	1,2	24	≥ 1,2/100 g
sůl g		0,9	0,2	3,7	≤ 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 \(hl. jídlo\).](#)**

[hlavní jídlo](#) [recept s masem](#) [recept s ricottou](#) [recept z dýně](#) [receptura dle kritérií VíM, co jím](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)