



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 20. 10. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Chilli con carne s krůtím masem a chlebem pita

URL článku: magazin/recepty/Chilli-con-carne-s-krutim-masem-a-chlebem-pita__s10007x20051.html

Tradiční chilli con carne se připravuje z hovězího masa, my si dnes připravíme obměněnou variantu z masa krůtího.



- **Krůtí maso** je zdrojem plnohodnotných bílkovin a pokud zvolíte prsa, obsahuje jen minimum tuku.
- **Fazole** dodají také určitý podíl bílkovin, ale i komplexních sacharidů a vlákniny, jež je velice důležitá pro zdravou střevní mikrobiotu.
- **V luštěninách** navíc najdeme i celou řadu mikronutrientů, jako je draslík,

hořčík, železo, měď, selen, zinek a vitaminy (zejména skupiny B). Pro odlehčení celého jídla nezapomeňte přidat i dostatek zeleniny.

Ingredience: 4 porce

krůtí maso - nejlépe prsa	400 g
cibule	120 g
červená paprika	300 g
červené fazole (vařené nebo konzervované)	300 g
rajčatové pyré	300 g
řepkový olej	12 ml
sůl	2 g
pepř	1 g
chilli	1 g
římský kmín	1 g
celozrnný pita chléb	200 g

Postup

1. Krůtí maso si nameleme. Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Papriku očistíme a nakrájíme na tenké proužky.
2. V pánvi nejprve osmahneme cibuli, poté přidáme papriku a chvíli restujeme. Po chvíli přidáme i mleté maso, osolíme, opeříme, přidáme

římský kmín a chilli a dále opékáme.

3. Až se maso zatáhne, přidáme i rajčatové pyré. V případě potřeby podlijeme trochou vývaru nebo vody.
4. Dusíme, dokud není maso měkké.
5. Poté přidáme předem uvařené nebo konzervované fazole a prohřejeme. Dle potřeby dochutíme a podáváme s celozrnným pita chlebem nebo jinou přílohou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	413	101	1650	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	37,4	9,1	149,5	-
sacharidy	g	47,2	11,5	188,8	-
z toho cukry	g	8,7	2,1	34,6	-
tuky	g	7,5	1,8	30,0	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	0,2	3,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,8	3,1	51,2	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,6	0,4	6,3	≤ 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).

[hlavní jídlo recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím](#)

Copyright © 2024

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