



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 25. 8. 2021 | Jíme zdravě

Masové koule s rajčatovou omáčkou s rýží

URL článku: magazin/recepty/Masove-koule-s-rajcatovou-omackou-s-ryzi__s10007x20076.html

Začít jíst zdravě je velké rozhodnutí. Stále se odhodláváte? Víme, že největším strašákem zdravého životního stylu je čas. Proto se Jíme zdravě rozhodli nabídnout vám novou kuchařku s recepty do 30 minut.



- **Jíme zdravě do 30 minut obsahuje** 70 nápaditých receptů, které hravě připravíte do půl hodiny.
- Zvládne to opravdu každý. Ať už si vaříte jen sami pro sebe, nebo k vašemu jídelnímu stolu zasedá celá rodina od dětí až po dědečky.

- [Kuchařka je plná zdravých a chutných jídel](#), která snadno a rychle uvaříte z běžně dostupných surovin. Dozvíte se, jak efektivně na krabičkování a nechybí ani recepty vhodné k zamrazování.

Ingredience: 4 porce

maso - kuličky

mleté hovězí maso (10 % tuku)	500 g
1 lžička sušeného oregana	2 g
1 lžička sušené bazalky	2 g
1 stroužek utřeného česneku	3 g
1 lžíce olivového oleje	14 g

omáčka

krájená rajčata z plechovky	400 g
2 bobkové listy	0,1 g
sůl	2 g
pepř	1 g

příloha

hnědá rýže natural	280 g
--------------------	-------

Postup

1. Nejprve si předehřejte troubu na 200–210 °C a připravte si zapékačí nádobu (30 cm × 40 cm).

2. Do větší mísy dejte mleté maso, přidejte oregano, bazalku, česnek, olivový olej, sůl a pepř a vše dobře promíchejte.
3. Poté do připravené zapékací nádoby vlijte 100 ml vody a přidejte rajčata a bobkové listy.
4. Z masové směsi tvořte koule o hmotnosti 55–60 g a vkládejte je do zapékací nádoby.
5. Jakmile budete mít všechno maso zpracované, dejte koule do trouby a pečte 15–18 minut na 200–210 °C.

Tip

- Hotové masové koule podávejte s rýží a řeckým jogurtem.
- Můžete je také dle chuti posypat nahrubo nasekanou čerstvou bazalkou nebo oreganem.
- Tento pokrm lze po uvaření rozdělit na porce, nechat vychladnout a následně zamrazit. Zamrazit můžete i syrovou masovou směs, popřípadě již vytvořené masové kuličky.

Vím, co jím doporučuje:

- Do masových koulí přidejte i Iněnou mouku 30 g - vlákninu ze zlatého Inu Walramcom - obohatíte tím pokrm o cennou vlákninu a prospějete tím svému zdraví.

- Rýži zvolte nejlépe Natural.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	564	154	2 255	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	35	9,4	138	-
sacharidy	g	56	15	223	-
z toho cukry	g	4	1	14	-
tuky	g	21	6	82	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	6,4	1,7	26	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10	2,5	39	≥ 1,4/100 g
sůl	g	0,8	0,2	3,2	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g				≤ 3/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (hlavní jídlo).

Copyright © 2023

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