magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 29. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Zdravý oběd do krabičky s trhaným masem a cizrnovým humusem

URL článku: magazin/recepty/Zdravy-obed-do-krabicky-s-trhanym-masem-a-cizrnovym-humusem__s10007x20082.html

Pečená zelenina, grilované kuře nebo trhané maso - to vše lze využít, stačí jen dobře kombinovat ingredience. Chutě na sladké po jídle uspokojí kousek čerstvého ovoce. Recept pro nás připravila milovnice dobrého jídla a food bloggerka Coolinářka.

V Japonsku, odkud se tento moderní způsob stravování rozšířil do Evropy, se takové obědy chystají do práce, školy i jen tak na výlety… K typickým japonským obědům patří rýže, která je vytvarována do kuličky či jiného tvaru, dále maso a zelenina.

- Ideální je, když si zvyknete odkládat extra porci jídla předem, a tím si předem připravit suroviny. Nakrájejte si dopředu zeleninu a uvařte maso.

Ingredience: 2 porce

1 kuřecí prsní řízek	120 g
1 lžíce medu	10 g
1 stroužek česneku	5 g
1 cm čerstvého zázvoru	5 g
1 lžíce sójové omáčky	10 g
špetka pepře	1 g
1 lžíce slunečnicového oleje	10 g
do krabičky	
cizrnový humus (kupovaný)	100 g
okurka	100 g
mrkev	100 g
pita chleba	100 g

Postup

1. Nejprve si z medu, sójové omáčky, oleje, nadrceného česneku, chilli (pro zájemce), pepře a nakrájeného zázvoru smíchejte marinádu.
2. Kuřecí prsa omyjte a vložte do vhodného litinového hrnce (případně do tzv. pomalého hrnce), lehce je podlijte vodou a přelijte připravenou

marinádou. Není třeba je solit, slanost obstará sojová omáčka.

3. Troubu předehřejte na 150 stupňů. Hrnec přiklopte pokličkou nebo zakryjte alobalem a maso dejte péct na cca 120 minut. Asi po hodině kuřecí prsa obraťte, je-li třeba, v průběhu pečení je lehce podijte vodou.
4. Uvařte si cizrnový humus a nakrájejte zeleninu
5. Hotové maso natrhejte dvěma vidličkami a promíchejte ho s výpekem.
6. Do krabičky dejte vychladlé trhané kuřecí maso. Přidejte na čtvrtky nakrájený pita chleba, uvařený cizrnový hummus a okurku a mrkev nakrájené na hranolky.

Tip: domácí cizrnový humus podle Coolinářky

- 1 konzerva cizrny, 1/2 stroužku česneku, 2 lžičky sezamové pasty tahini, 1 lžička citronové šťávy, špetka mletého římského kmínu, olivový olej, sůl
- Cizrnu slijte a dejte do mixéru, přidejte tahini pastu, česnek, římský kmín, šťávu z citrónu, asi 4 lžíce oleje a vše rozmixujte dohladka. Ochutnejte a dochuťte solí.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 2 porce	kritéria	Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	484	173	968		400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	24	8	48	-	
sacharidy	g	46	17	92	-	
z toho cukry	g	6,5	2,3	13	-	

tuky	g	21,1	7,5	42	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,6	0,9	5,2		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,1	1,5	8,2		≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,1	0,4	2,2		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	4,1	1,5	8,2		≤ 3 g/100 g

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

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