



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 16. 2. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Slaná ovesná kaše s hráškem a ztraceným vejcem

URL článku: magazin/recepty/Slana-ovesna-kase-s-hraskem-a-ztracenym-vejcem__s10007x20215.html

Sladkou ovesnou kaši zná úplně každý. Vyzkoušeli už jste ale kaši na slaný způsob? Je to příjemná změna, a to nejen na snídani, ale třeba i na rychlou večeři.



Kombinací stejně jako u sladké varianty existuje mnoho, základními ingrediencemi jsou vždy **vločky a vývar**. Pokud vývar nemáte, můžete použít i vodu, ale s vývarem bude chuť o mnoho lepší.

- **Ovesné vločky** se pyšní skvělými nutričními hodnotami, mimo jiné jsou bohatým **zdrojem betaglukanů**, které se řadí mezi rozpustnou vlákninu a napomáhají ke snížení hladiny krevního cholesterolu.

Do kaše můžete přidat libovolnou zeleninu a nezapomeňte na zdroj bílkovin. My jsme použili vejce, můžete ale vyzkoušet i variantu s masem, šunkou nebo méně tučným sýrem.

Ingredience: 2 porce

| | |
|-----------------|--------|
| ovesné vločky | 120 g |
| voda nebo vývar | 400 ml |
| mražený hrášek | 200 g |
| šalotka | 40 g |
| řepkový olej | 8 ml |
| sůl | 1 g |
| vejce | 2 ks |

Postup

1. Šalotku očistíme a nakrájíme nadrobno, orestujeme na pánvi na troše oleje.
2. Přidáme ovesné vločky a ještě spolu krátce orestujeme.

3. Poté přidáme vodu (nebo pro lepší chuť vývar), osolíme a na mírném ohni vaříme doměkka.
4. Hrášek krátce povaříme nebo spaříme vroucí vodou. Dvě třetiny hrášku rozmixujeme, zbytek si necháme vcelku.
5. Hrášek vmícháme do již hotové ovesné kaše a prohřejeme.
6. Připravíme si zastřené vejce. Vodu ochucenou kapkou octa přivedeme k varu a ztlumíme trochu teplotu. Vodu v hrnci zamícháme, aby se vytvořil vír, doprostřed vlijeme vajíčko a vaříme cca 3-4 minuty.
7. Uvařené vajíčko položíme na hotovou kaši a podáváme.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria Víím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|------|-----|---------|-----------------------|
| | | | | 2 porce | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 403 | 89 | 807 | 400-700 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 19 | 4,2 | 38 | - |
| sacharidy | g | 49 | 11 | 98 | - |
| z toho cukry | g | 2,3 | 0,5 | 4,5 | - |
| tuky | g | 15 | 3,3 | 30 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 3,3 | 0,7 | 6,5 | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,15 g/100 g |
| vláknina | g | 7 | 1,6 | 14 | ≥ 1,2/100 g |
| sůl | g | 0,92 | 0,2 | 1,84 | ≤ 0,875/100 g |

přidaný cukr g 0 0 0 ≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (hl. jídlo).

[betaglukany](#) [bílkoviny](#) [hladina cholesterolu](#) [vejce](#) [vláknina](#) [vločky](#) [zdravá výživa](#)
[zdraví](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz