



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 2. 3. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Zapečené brambory s krůtím masem

URL článku: magazin/recepty/Zapecene-brambory-s-krutim-masem__s10007x20219.html

Zapečené brambory mohou být skvělým obědem pro celou rodinu, připravte si odlehčenou variantu s krůtím masem a zeleninou.



- **Krůtí maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin**, lze použít maso nakrájené na nudličky nebo mleté. Vyplatí se ale si maso umlít doma nebo nechat namlít vámi vybraný kus masa u řezníka, kupované mleté maso bývá často velmi tučné.

- Nezapomeňte přidat i **zeleninu**, která celé jídlo odlehčí a dodá i prospěšné vitaminy, minerální látky, vlákninu a antioxidanty.
- K zapékání použijte [vejce](#), místo klasické smetany použijte jen menší množství mléka, díky čemuž ušetříte velké množství tuku. **Sýr** volte raději méně tučný, maximálně s 30 % tuku v sušině.

Ingredience: 4 porce

Brambory	800 g
Mleté krůtí maso (prsá nebo směs prsou a stehen)	400 g
Brokolice	250 g
Mražený hrášek	150 g
Cibule	100 g
Česnek	10 g
Řepkový olej	12 ml
Vejce	2 ks
Polotučné mléko	140 ml
Sýr Eidam 30%	40 g
Sůl	2 g
Pepř, tymián	

Postup

1. Brambory uvaříme vcelku, necháme vychladnout, oloupeme a nakrájíme na plátky.
2. V závěru vaření můžeme k bramborám přidat i růžičky brokolice nebo ji povaříme zvlášť (cca 5 minut).
3. Krůtí maso nameleme.
4. Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Orestujeme na pánvi na řepkovém oleji, po chvíli přidáme i mleté maso a prolisovaný česnek. Osolíme, opepříme, přidáme tymián a restujeme.
5. Přidáme i hrášek, uvařenou brokolici a prohřejeme.
6. Připravíme si zapékací mísu a střídavě vkládáme vrstvu brambor a masovozeleninové směsi. Zakončíme vrstvou brambor a vložíme do trouby předehřáté na 180 stupňů.
7. Po cca 10 minutách zalijeme vejci rozmíchanými v mléce a posypeme strouhaným sýrem. Zapékáme, dokud vejce neztuhnou a povrch nezezlátne.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Víť, co jím

4 porce

energetická hodnota (kcal)	kcal	469	93	1875	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	35	7	139	-
sacharidy	g	46	9	185	-
z toho cukry	g	8,2	1,6	33	-
tuky	g	16	3,2	64	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,1	1	20,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,1	1,4	28	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,14	0,23	4,56	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

[bílkoviny](#) [brambory](#) [krůtí maso](#) [recept s masem](#) [receptura dle kritérií Víť, co jím](#) [vejce](#) [vitaminy a minerály](#) [zapečené brambory](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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