



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 25. 5. 2022 | Coolinářka - Svatava Vašková

Pečená treska v papilotě se zeleným chřestem

URL článku: magazin/recepty/Pecena-treska-v-papilote-se-zelenym-chrestem__s10007x20287.html

V tomto receptu jsem zvolila svou oblíbenou úpravu ryby s přílohou v tzv. papilotě, kdy se všechny suroviny zabalí do pečícího papíru a v něm se při pečení dokonale prostoupí všechny chutě a vůně. Navíc s minimálním použitím tuku.



- Na rozdíl od bílého chřestu, **chřest zelený** dozrává na slunci a probíhá u něj fotosyntéza. **Má víc vitamínů a je jednodušší na přípravu, protože je křehčí a nemusí se loupat.**

Ingrediencie: 1 porce

Treska	200 g
Zelený chřest	100 g
Cherry rajčata	50 g
1 lžička pesta s bazalkou	
1 lžička olivového oleje	
Sůl	0,5 g
Pepř	
Vařené brambory	200 g

Postup

1. Pečící papír lehce pokapejte olivovým olejem. Na něj poskládejte vedle sebe pár očištěných stonků zeleného chřestu.
2. Na chřest položte osolený a opepřený kousek tresky. Ten pomažte pestem a nakonec přidejte pár lehce osolených cherry rajčátek.
3. Pečící papír zabalte a dejte péct na litinový táč nebo pekáč do vyhřáté trouby na 180 stupňů cca 15 minut.
4. Podáváme s vařeným bramborem.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Vím, co jím

				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	453	80	453	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	44,2	7,8	44,2	-
sacharidy	g	44,2	7,8	44,2	-
z toho cukry	g	4,9	0,9	4,9	-
tuky	g	10,8	1,9	10,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	0,3	1,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7	1,24	7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,19	0,39	2,19	≤ 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 jím \(hl. jídlo\)](#).

[chřest pečená treska receptura dle kritérií Víím, co jím ryby rychlý zdravý recept vitaminy a minerály zdravé jídlo zdravé tuky zelenina](#)

Copyright © 2023

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