Recepty 20. 7. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Grilovaný lilek s miso omáčkou

URL článku: magazin/recepty/Grilovany-lilek-s-miso-omackou__s10007x20333.html

Grilovací sezóna je v plném proudu, vyzkoušejte proto náš recept na tuto výtečnou, ale zároveň snadnou a rychlou pochoutku.

- **Grilovaný lilek** je pro vegetariány už taková letní stálice, ale jeho spojení s výraznou umami chutí miso pasty, sladkostí a křupavostí granátového jablka, svěžestí petrželky a pikantností zázvoru mu dodává zcela nový rozměr. Uvidíte, že si ho zamilují i ti, kteří jinak na grilu uznávají jen

pořádný kus masa.

Ingredience: 4 porce

4 střední lilky	4x 400g
1/4 lžičky chilli vloček	
Na marinádu:	
3 lžíce miso pasty	45 g
3 lžíce sojové omáčky	45 g
1 lžička sezamového oleje	4 g
2 lžíce javorového sirupu	30 ml
2 stroužky česneku	6 g
1 lžíce sazamových semínek	6 g
1 lžíce strouhaného zázvoru	6 g
K podávání:	
8 lžic rostl. alternativy zakysané smetany	120 g
4 lžíce sekané čerstvé petrželky	
4 lžíce zrníček granátového jablka	
4 celozrnné bulky	240 g

Postup

1. Troubu nastavíme na režim grilu a rozehřejeme na 180°C.
2. Lilky rozkrojíme podélně na poloviny pomocí ostrého nože, poté nařežeme

dužinu několika linkami do vzoru mřížky.

3. Suroviny na marinádu důkladně promícháme a vetřeme ji do mřížky.
4. Zasypeme chilli vločkami a pečeme na plechu vyloženém pečícím papírem po dobu cca 20 minut.
5. Podáváme se lžící rostlinné zakysané smetany s petrželkou, granátovým jablkem a celozrnnou bulkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	360	67	1438	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	13,7	2,6	55	-
sacharidy	g	50,2	9,3	201	-
z toho cukry	g	18,3	3,4	73	-
tuky	g	9,9	1,8	40	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	0,2	4,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	18,2	3,4	73	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	3,19	0,59	12,8	≤ 0,875g /100 g
přidaný cukr	g	5,6	1	22,5	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu apod).

grilovaná zelenina grilování grilovaný lilek miso pasta receptura dle kritérií Vím, co jím rostlinná strava vegetariánský recept zdravé jídlo zdravější alternativa zdravý recept zelenina

---

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