Recepty 24. 8. 2022 | Coolinářka - Svatava Vašková

Lilkové rolky se ricottovou náplní

URL článku: magazin/recepty/Lilkove-rolky-se-ricottovou-naplni__s10007x20360.html

Výborný vegetariánský předkrm nebo lehká večeře - to jsou tyto nápadité rolky z grilovaných lilků plněné voňavou ricottovou směsí.

- Lilek má **nízkou energetickou hodnotu, obsahuje hodně vlákniny, vitamíny skupiny B, vitamín A, z minerálních látek pak draslík, železo a fosfor.**
- Pomáhá zlepšovat **peristaltiku střev, snižovat hladinu cholesterolu v**

krvi a má antioxidační účinky.
- Nejvíce prospěšných látek obsahuje stravitelná slupka, proto **lilek nikdy neloupejte**!

Ingredience: 2 porce

1 velký lilek	600 g
ricotta z polotučného mléka	200 g
2 lžíce olivového oleje	24 g
strouhaný parmezán	30 g
chilli vločky	1 g
sekaná čerstvá bazalka	10 g
1 lžíce sekaných sušených rajčat	15 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

1. Lilek omyjte a nakrájejte ho na plátky. Ty rozložte na papírové utěrky a osolte ho. Nechte vypotit asi 15 minut.
2. Mezitím si smíchejte ricottu, strouhaný parmazán, nasekaná sušená rajčata, chilli vločky a sekanou bazalku. Směs dosolte a opepřete.
3. Lilek důkladně osušte papírovými utěrkami. Lehce ho pokapejte olivovým

olejem a každý plátek z obou stran opečte na grilu nebo grilovací pánvi.

4. Opečené plátky lilku nechte zchladnout, a pak je plňte sýrovou směsí, srolujte a zajistěte párátkem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 2 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	351	79	702	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	18,3	4,1	36,6	-
sacharidy	g	14,5	3,3	29	-
z toho cukry	g	8,7	2,0	17,4	-
tuky	g	23,8	5,4	47,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	8,8	2,0	17,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,6	2,6	23,2	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	2,82	0,64	5,64	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

grilovaný lilek letní recept recept bez masa recept s ricottou receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept vegetariánský recept zdravá večeře zdravé jídlo

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