magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 7. 9. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Jemná paštika z hlívy ústřičné

URL článku: magazin/recepty/Jemna-pastika-z-hlivy-ustricne__s10007x20368.html

Hlíva ústřičná patří bezesporu mezi nejoblíbenější houby. Nabízí celou řadu zdravotních benefitů a v kuchyni má široké využití. Zkoušeli jste z ní připravit třeba paštiku? Pokud ne, výborný vegetariánský recept je tu pro vás!

- Hlíva působí pozitivně na **obranyschopnost organismu, na poruchy metabolismu i kloubní potíže**. Obsahuje **vitamíny skupiny B, vitamín C, D, K, mastné kyseliny**, dále i řadu minerálních látek - hořčík, fosfor, draslík, chrom, měď, železo, zinek a také selen.

- Hlíva **pomáhá k optimalizaci hladiny cholesterolu v těle** - najdeme v ní látky, které hladinu cholesterolu snižují, a také velký podíl **vlákniny**.
- Z hlediska podpory obranyschopnosti je hlíva cenná pro svůj **obsah betaglukanů**, které pozitivně působí na složky **přirozené imunity**.

Ingredience: 6 porcí

Hlíva ústřičná	300 g
Vlašské ořechy	50 g
Cibule	70 g
Řepkový olej	30 ml
Portské víno	50 ml
1 lžička čerstvého tymiánu	
½ lžičky mletého nebo drceného kmínu	
¼ lžičky mletého nového koření	
Sůl	3 g
Pepř	2 g
1 stroužek česneku	

Postup

1. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na řepkovém oleji.
2. Jakmile zesklovatí, přidáme na proužky nakrájenou hlívu, zprudka

osmahneme, přisypeme všechno koření (tymián, kmín, nové koření).

3. Vlijeme portské víno a necháme ho zcela odpařit. Poté hlívu zhruba 10-15 minut dusíme.
4. Před koncem přidáme nasekané vlašské ořechy, osolíme a opepříme, přidáme utřený stroužek česneku.
5. Směs vložíme do mixéru a rozmixujeme do konzistence paštiky.
6. Podáváme na nasucho opečené celozrnné bagetce či chlebu, zdobíme pokrájenou jarní cibulkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	129	151	773	≤ 350 kcal/porci
bílkoviny	g	3,3	3,8	19,7	-
sacharidy	g	5,4	6,3	32,4	-
z toho cukry	g	2,2	2,4	12,5	-
tuky	g	10,3	12,0	61,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	1,0	5,2	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	2,4	2,7	14,1	-
sůl	g	0,51	0,60	3,07	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pomazánky na chléb).

hlíva ústřičná houby recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím s vlašskými ořechy veganský recept vegetariánský recept zdravá paštika zdravé pomazánky

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz