



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 7. 9. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Jemná paštika z hlívy ústříčné

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

Hlíva ústříčná 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 ústříčná	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 opeříme, 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
		129	151	773		
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 ústříčná](#) [houby recept bez masa](#) [receptura dle kritérií](#) [Vím, co jím s](#)
[vlašskými ořechy](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [zdravá paštika](#) [zdravé](#)
[pomazánky](#)

Copyright © 2024

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