Recepty 19. 10. 2022 | Pavla Vomastková

Quiche se šunkou, červenou cibulí a rajčaty

URL článku: magazin/recepty/Quiche-se-sunkou,-cervenou-cibuli-a-rajcaty__s10007x20404.html

Quiche je oblíbený francouzský slaný koláč. Jeho základ je jedinečným spojením křehkého těsta a lahodné smetanovo-vaječné náplně, do které se přidávají další ingredience - rajčata, sýr, cibule, špenát nebo slanina. Vyzkoušejte odlehčenou verzi téhle dobroty podle našeho receptu!

V tradičním francouzském receptu hraje důležitou roli plnotučná smetana, máslo a leckdy také tučné sýry. My jsme pro náš recept použili polotučný tvaroh, cottage sýr, mléko a mozzarellu v light verzi. Díky použití těchto ingrediencí je výsledný koláč nejen chuťově vynikající, ale také nutričně

vyvážený.

- **Tvaroh** je skvělým z**drojem kvalitních bílkovin, vápníku, vitaminů A, E a skupiny B**. Díky vysokému obsahu bílkovin má také skvělou sytící schopnost.
- **Pohanková mouka** je přirozeně bezlepková, **obsahuje vitamin B, některé minerální látky a rutin**.
- **Cottage sýr** je chuťově velmi jemný sýr, který se hodí do slaných i sladkých receptů. Jeho předností je **nízký obsah tuku a vysoký obsah kvalitních bílkovin**.
- **Mozzarella** je jedním z nejoblíbenějších sýrů světa, pokud zvolíme její light verzi, ušetříme si v receptu poměrně velké množství tuku.

Díky použití těchto surovin je náš quiche nejen chuťově výborný, ale zároveň i skvěle zasytí.

Ingredience: 6 porcí

Na těsto:	
polotučný tvaroh	150 g
hladká celozrnná mouka	250 g
vejce	1 ks
slunečnicový olej	50 ml

polotučné mléko	50 ml
prášek do pečiva	5 g
Na náplň:	
vejce	4 ks
polotučné mléko	550 ml
cottage sýr light	150 g
mozzarella light	125 g
kuřecí šunka nejvyšší jakosti	100 g
rajčata	60 g
velká červená cibule	1 ks
sůl	1,5 g
pepř	1 g
čerstvá bazalka	10 g

Postup

1. Nejprve si připravíme těsto na quiche. Můžeme si ho připravit klidně i den dopředu a nechat odležet v lednici - minimálně však půl hodiny. Smícháme mouku a prášek do pečiva, potom postupně přidáváme zbylé ingredience.
2. Zatímco nám těsto odpočívá v lednici, nastrouháme mozzarellu najemno, červenou cibuli a šunku nakrájíme na tenké proužky, rajčata na plátky.
3. Předehřejeme troubu na 180°C a připravíme si formu na quiche, jemně ji potřeme slunečnicovým olejem.

4. Těsto na quiche zpracujeme do formy, přikryjeme ho svrchu pečícím papírem, na který rovnoměrně umístíme nějakou zátěž (například suché fazole nebo cizrnu). Pečeme cca 20 minut.
5. Mezitím si připravíme náplň. Smícháme 4 vejce s mlékem, cottage sýrem, mozzarellou, nakrájenou šunkou, rajčaty a cibulí, osolíme a opepříme a přelijeme do formy na quiche, kde již máme částečně upečené těsto.
6. Koláč pečeme na 160 °C po dobu cca 30 minut.
7. Podáváme ozdobený čerstvými bylinkami - například bazalkou.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 6 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	406	150	2433	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	26,3	9,7	157,7	-
sacharidy	g	36,4	13,5	218,5	-
z toho cukry	g	6,5	2,4	39,1	-
tuky	g	18,6	6,9	111,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,3	1,97	31,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	3,3	1,2	19,8	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,62	0,60	9,72	≤ 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 (hl. jídlo).

hlavní jídlo mozzarella pohanková mouka quiche receptura dle kritérií Vím, co jím slaný koláč šunka sýr cottage sýrový koláč zdravé jídlo zdravý recept

---

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