Recepty 15. 2. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Pohanka s pečenou zeleninou

URL článku: magazin/recepty/Pohanka-s-pecenou-zeleninou__s10007x20501.html

Pohanka je přílohou, na níž se často zapomíná. A je to velká škoda. Pohanka má vysokou nutriční hodnotu a do zimních měsíců se skvěle hodí. A pečená zelenina k tomu je ideálním řešením, jak doplnit zeleninu, když nemáme chuť na studené saláty. Vyzkoušejte tuto kombinaci v našem certifikovaném receptu, kde najdete i tabulku s výživovými údaji.

- Pohanka je zdrojem kvalitních polysacharidů, **vlákniny**, ale i řady dalších látek. Obsahuje **nenasycené mastné kyseliny, vitamíny skupiny B, E, z minerálních látek pak vápník, železo, draslík či zinek**, který ocení váš imunitní systém. Výjimečný je rovněž **obsah rutinu**, který působí

pozitivně především na kardiovaskulární systém, je důležitý pro pevnost a pružnost cévní stěny. Protože neobsahuje lepek, hodí se pohanka i pro **bezlepkovou dietu**.

- Pečenou zeleninu můžete libovolně obměňovat dle aktuálních zásob – skvěle tak můžete zužitkovat cokoli, co najdete v lednici. Použít můžete třeba dýni, květák, brokolici, papriku nebo petržel.
- Nezapomeňte doplnit **bílkoviny** – například v podobě méně tučného sýra nebo kousku libového masa.

Ingredience: 4 porce

pohanka	200 g
mrkev	300 g
celer	300 g
červená řepa	300 g
olivový olej	20 ml
rozmarýn	4 g
tymián	4 g
pepř	0,5 g
sůl	1 g
nízkotučný čerstvý sýr typu žervé, případně cottage light	200 g

Postup

1. Všechnu zeleninu oloupeme a nakrájíme na menší kostky. Zeleninu zakápneme olivovým olejem, opepříme a přidáme větvičky rozmarýnu a tymiánu.
2. Takto připravenou zeleninu dáme na plech a pečeme v troubě na 180 stupňů cca 30-45 min., dokud není zelenina měkká (řepa se peče delší dobu, tak ji nakrájíme na menší kusy nebo necháme v troubě déle).
3. Pohanku propláchneme a zalijeme vroucí vodou nebo vývarem (zhruba v poměru 1 díl pohanky : 1,5 tekutiny). Osolíme a minutku povaříme. Vypneme plotýnku a necháme pod pokličkou cca 20 minut dojít.
4. Upečenou zeleninu a uvařenou pohanku dáme do misky, promícháme a přidáme sýr.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	404	87	1614	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	13,7	3,0	54,7	-
sacharidy	g	59,4	12,9	237,7	-
z toho cukry	g	14,1	3,0	56,3	-
tuky	g	14,9	3,2	59,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,7	1,2	22,9	≤ 2 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,1	1,5	28,4	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,37	0,30	5,46	≤ 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 (lehké jídlo).

bezlepková dieta draslík pečená zelenina pohanka recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím rutin vápník vegetariánský recept vitamin E vitaminy skupiny B vláknina zdravé jídlo zdravý recept železo zimní jídelníček zinek

---

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