Recepty 1. 3. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Pohankové palačinky s vejcem a špenátem

URL článku: magazin/recepty/Pohankove-palacinky-s-vejcem-a-spenatem__s10007x20510.html

Palačinky jsou klasikou, kterou snad miluje úplně každý. Zkuste si jednou za čas jídelníček zpestřit a připravit si palačinky z pohankové mouky a naslano, třeba podle našeho certifikovaného receptu. Tabulku s výživovými údaji naleznete na konci.

- **Pohanka** se řadí mezi pseudoobiloviny. **Neobsahuje lepek** a je tak vhodnou surovinou i pro celiaky nebo alergiky. Pohanka je zdrojem kvalitních polysacharidů, **vlákniny**, ale i řady dalších látek. Výjimečný je obsah **rutinu**, který působí pozitivně především na kardiovaskulární

systém.

- Palačinky lze připravit na stovky způsobů, ať už nasladko či naslano. Vyzkoušejte například variantu s vejcem, které palačinku obohatí o další bílkoviny. Přidat můžete i strouhaný nebo čerstvý sýr, vybírejte ale méně tučné a méně slané varianty. A neměla by samozřejmě chybět ani zelenina, například v podobě **špenátu**, který je během chvilky hotový.

Ingredience: 4 porce

Na palačinky:	
pohanková mouka	140 g
vejce	2 ks
polotučné mléko	250 ml
řepkový olej	20 ml
sůl	1 g
Na dokončení:	
vejce	4 ks
sýr madeland light	60 g
baby špenát	300 g
pažitka	5 g
pepř	0,5 g

Postup

1. Z mléka, pohankové mouky, vajec a špetky soli vymícháme hladké těsto. Dle potřeby zahustíme moukou nebo zředíme mlékem do požadované konzistence, těsto necháme odležet.
2. Rozpálíme si pánev a přidáme kapku řepkového oleje, vlijeme těsto a po chvíli na těsto doprostřed palačinky rozklepneme vejce, přidáme i listy mladého špenátu. Opékáme na mírném plamenu, aby byla palačinka i vejce hotové (žloutek může zůstat mírně tekutý, pokud nám to nevadí a jsme si jisti kvalitou vajec), pokud chceme mít žloutek více hotový, přiklopíme pokličkou.
3. Palačinku posypeme strouhaným sýrem a necháme ho rozpustit. Když je palačinka hotová, opatrně přeložíme okraje do středu, aby nám vznikl čtverec s dírou uprostřed, kde zůstane nepřekrytý žloutek. Opatrně vyndáme z pánve na talíř, posypeme čerstvou pažitkou a čerstvě mletým pepřem.
4. Pokud se veškerý špenát do palačinky nevejde, podusíme jej a podávejte k palačince vedle.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	365	132	1 459	350-550 kcal/porci

bílkoviny	g	22,9	8,3	91,8	-	
sacharidy	g	29,6	10,7	118,4	-	
z toho cukry	g	5,0	1,8	19,9	-	
tuky	g	18,5	6,7	74,1	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,4	1,9	21,5		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,1	1,5	16,4		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,91	0,33	3,66		≤ 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).

bez lepku palačinky pohanka pohanková mouka slané palačinky špenátové palačinky

---

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