



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 22. 3. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Snídaně na vidličku: Sýrové vafle se zastřeným vejcem

URL článku: magazin/recepty/Snidane-na-vidlicku:-Syrove-vafle-se-zastrenym-vejcem__s10007x20523.html

Když se řeknou „vafle“, většina z nás si představí sladkou verzi. Věděli jste ale, že tuto oblíbenou snídani si můžete připravit i naslano? Přinášíme vám recept na sýrovou variantu. Až si budete chtít dopřát pohodovou snídani na vidličku, ideálně o víkendu, vyzkoušejte naše sýrové vafle se zastřeným vejcem. Tabulka s výživovými hodnotami samozřejmě nechybí.



- **Bazalka** patří k nejoblíbenějším středomořským bylinkám. Těstu dodá báječnou chuť a skvěle se snoubí s čerstvými rajčátky. Bez obav ale můžete použít i jiné čerstvé bylinky, například **petrželku** nebo **pažitku** a chybu neuděláte ani s voňavým **tymiánem** či **oregánem**. Za zkoušku

pak stojí i čerstvé lístky **koriandu**, který působí blahodárně na naši trávicí soustavu.

- Vafle si můžete bez problémů připravit i do zásoby. Studené pak stačí jen **ohřát v topinkovači** a krásně křupavé vafle můžete opět servírovat.
- **Zastřená vejce** bývají pro někoho tak trochu „strašákem“. Jejich příprava přitom není tak složitá, jak by se na první pohled mohlo zdát. Pokud se však obáváte, že výsledek nebude dokonalý a místo kompaktního vajíčka budete jeho kousky lovit po celém hrnci, stačí použít jednoduchý **fígl s potravinářskou fólií**. Připravte si čtverce fólie a dejte je do misky. Lehce potřete olejem, doprostřed vyklepněte vejce a nahoře zavažte nití do měšce. Pak už jen stačí dát vařit vodu a do vroucí vložit připravené vejce. Za 3-4 minuty pozvolného varu máte hotovo. Výhodou je, že si takto můžete připravit více vajec najednou.

Ingredience: 4 porce

Na těsto:

celozrnná hladká špaldová mouka	125 g
polotučné mléko	100 ml
vejce	1 ks
mozzarella light	125 g
řepkový olej	60 g
kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů	5 g

sůl	2,5 g
čerstvá bazalka	30 g
Na podávání:	
vejce	4 ks
čerstvá cherry rajčata	250 g
polníček	125 g
sůl	1 g
čerstvě mletý pepř	1 g

Postup

1. V jedné míse si promícháme všechny suché suroviny – mouku, kypřicí prášek, sůl, nahrubo nastrouhanou mozzarellu a natrhanou bazalku. Ve druhé míse si pak vytvoříme těsto smícháním všech „mokrých surovin“ – mléko, vejce a olej. Obsah obou mís smícháme dohromady a vytvoříme hladké polotekuté těsto.
2. Rozehřejeme si vaflovač. Plotýnky lehce vymažeme řepkovým olejem a nalijeme přiměřené množství těsta. Mějte na paměti, že vafle zvětší svůj objem a nedávejte těsto po celé ploše, aby vám nevyteklo. Vafle upečeme dozlatova. Stejným způsobem pokračujeme, dokud máme těsto.
3. Připravíme si zastřená vejce. Do hrnce nalijeme vodu do výšky asi 10 cm. Přilijeme 1 lžíci octa. Vodu přivedeme k varu a necháme na nižším stupni jen velmi lehce probublávat. Pomocí lžice utvoříme v hrnci vír, doprostřed

kterého vyklepneme vejce. Vaříme zvolna asi 3-4 minuty. Poté vejce vyjmeme a krátce vložíme do studené vody. Stejně postupujte i s ostatními vejci.

4. Upečené vafle poklademe polníčkem a rozkrojenými cherry rajčátky. Navrch každé vafle pak umístíme zastřené vejce. Povrch zlehka osolíme a opeříme.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		4 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	362	163	1 447	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	15,5	7,0	62	-
sacharidy	g	26,8	12,1	107	-
z toho cukry	g	3,7	1,7	14,9	-
tuky	g	21,3	9,6	85,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,1	1,8	16,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	3,6	1,6	14,3	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,14	0,51	4,56	≤ 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).

[mozzarella rajčata recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím slaná](#)

[snídaně](#) [snídaně na vidličku](#) [sýrové vafle](#) [vafle](#) [vegetariánský recept](#) [vejce](#)
[zdravá snídaně](#) [zdravá večeře](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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