



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 5. 4. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Velikonoční špenátová roláda s tvarohem, uzeným lososem a cherry rajčaty

URL článku: magazin/recepty/Velikonocni-spenatova-rolada-s-tvarohem,-uzenym-lososem-a-cherry-rajcaty__s10007x20529.html

Na Zelený čtvrtek by na stole nemělo chybět něco zeleného. A tím „něčím“ může být třeba špenát. Špenát představuje vedle kopřiv jakýsi symbol jara na talíři a tradičně ho přidáváme do velikonoční nádivky a dalších jarních pokrmů. Špenát proto hraje prim i v našem receptu na roládu, kterou jsme naplnili tvarohovou náplní a vyšperkovali uzeným lososem!



- Základem těsta je **špenát**. Podobně jako další druhy listové zeleniny je i špenát **bohatý na kyselinu listovou (vitamín B9) a vitamín K**. Obsahuje také **vitamín C, betakaroten, další vitamíny skupiny B** (B1 a B2) a dodává lidskému organismu řadu minerálních látek, jako je

draslík, vápník, hořčík a železo. Obsahuje velký podíl vody a jen velmi málo sacharidů a tuků, rovněž i malé množství bílkovin a vlákniny (2,2 g na 100 g).

- **Mořské ryby**, tedy i losos, jsou zdrojem hodnotných, **lehce stravitelných bílkovin**, zdraví prospěšných tuků, minerálních látek a vitaminů. Významné je **množství jódu a omega 3 mastných kyselin**, které působí příznivě na kardiovaskulární systém. Losos patří mezi tučné ryby, dobrou zprávou ale je, že se jedná o tuk s příznivým složením. V receptu je použit losos uzený, který může mít poměrně vysoký obsah soli, proto není vhodné to s jeho konzumací přehánět.
- Díky tvarohové náplni dostanete do těla tolik potřebný **vápník**, zároveň je **tvaroh bohatý na bílkoviny**, a tak vás roláda i dostatečně zasytí.

Ingredience: 3 porce

Na těsto:

baby špenát	400 g
vejce	3 ks
celozrnná hladká špaldová mouka	80 g
prášek do pečiva	5 g
česnek 1 stroužek	3 g
sůl	2,5 g

Na náplň:

nízkotučný tvaroh	120 g
čerstvý sýr typu žervé	120 g
česnek 1 stroužek	3 g
cherry rajčata	100 g
uzený losos	100 g
loupaná slunečnicová semínka	30 g

Postup

1. Nejprve si předehřejeme troubu na 180 °C.
2. Čerstvý špenát spaříme horkou vodou a necháme 2 minuty odstát. Poté ho scedíme a důkladně vymačkáme všechnu vodu.
3. Špenát dáme do mixéru, přidáme utřený česnek, žloutky, ¼ lžičky soli, mouku promíchanou s kypřicím práškem a vše spolu důkladně promixujeme dohladka.
4. Bílky si vyšleháme se ¼ lžičkou soli do tužšího, ale nepřeshlehaného sněhu.
5. Obě hmoty opatrně stěrkou spojíme a natřeme na plech o velikosti ca 30x40 cm vyložený pečicím papírem. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180 °C ca 10-15 minut, propečenost vyzkoušíme špejlí.
6. Hotový plát překlopíme na nový pečicí papír a použitý papír opatrně sloupneme. Necháme vychladnout.
7. Na náplň si v míse prošleháme ruční metličkou tvaroh s čerstvým sýrem a utřeným stroužkem česneku.

8. Náplň rovnoměrně rozetřeme na vychladlý plát, část si necháme stranou na ozdobu. Na okraj jedné delší strany poklademe v jedné řadě kousky uzeného lososa a v druhé řadě na poloviny překrojená rajčátka, roládu od této strany zavineme. Povrch ozdobíme zbylou náplní a posypeme slunečnicovými semínky. Dáme na 2 hodiny do lednice odležet.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	357	97	1 070	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	30,3	8,2	90,9	-
sacharidy	g	24,9	6,8	74,8	-
z toho cukry	g	5,3	1,4	15,9	-
tuky	g	14,7	4,0	44,0	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,9	1,6	17,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,6	1,5	16,8	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,69	0,46	5,06	≤ 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](#) (pokrmu určené k přesnídávkce).

[rajčata receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [špenát špenátová roláda tradice tvaroh](#)
[uzený losos Velikonoce velikonoční pečení zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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