Recepty 17. 5. 2023 | Pavla Vomastková

Obalovaný sýr se zeleninovými hranolky a domácí tatarkou

URL článku: magazin/recepty/Obalovany-syr-se-zeleninovymi-hranolky-a-domaci-tatarkou__s10007x20567.html

Kdo by nemiloval smažák?! Klasická varianta si ale se zdravou výživou příliš nezadá. My vás však dnes přesvědčíme o tom, že i toto typicky nezdravé jídlo se dá připravit zdravěji. Podle našeho receptu, ve které nechybí ani tabulka s výživovými hodnotami, to zvládnete hravě i vy.

Tradiční smažený sýr je znám svým poměrně vysokým obsahem nasycených mastných kyselin, což ho řadí mezi potraviny, které bychom měli konzumovat s mírou. Stejně tak hranolky, které jsou často servírovány jako doplněk k tomuto jídlu, žádnou superstar mezi zdravými potravinami nejsou. Nicméně existuje

skvělá možnost vyzkoušet si odlehčenou verzi tohoto tradičního pokrmu, díky níž se neochudíte o jeho výbornou chuť. Pak si můžete vychutnat tento tradiční pokrm s lepším pocitem.

- Místo klasického smažení v oleji nebo tuku, použijeme alternativní metodu přípravy, a sice **pečení v troubě**. Tím snížíme kalorický příjem, ale současně tím zachováme skvělou konzistenci a křupavost sýru, v našem případě **mozzarelly v light verzi**.

- Klasické hranolky pak nahradíme **zeleninovými**, které jsou bohaté na vlákninu a živiny. Sáhli jsme po mrkvi a celeru, ale nezanevřeli jsme ani na brambory. Jen je nebudeme smažit v oleji, ale péct společně se sýrem v troubě.

- Jako ideální doplněk k odlehčené variantě smaženého sýra jsme zvolili **domácí tatarku**, která nabízí svěží a chutnou kombinaci ingrediencí. Je připravena z řeckého jogurtu s nulovým obsahem tuku, který poskytuje bílkoviny a krémovou texturu, spolu s light verzí majonézy. Citronová šťáva dodá omáčce osvěžující kyselost, nakrájená kyselá okurka a červená cibule pak pikantní a křupavou strukturu. Omáčka tak s obalovaným sýrem a zeleninovými hranolky skvěle ladí.

Ingredience: 2 porce

Na obalovaný sýr:	
mozzarella light	125 g
bílý jogurt 3 % tuku	100 g
kurkuma ½ lžičky	3 g
chilli vločky ¼ lžičky	1 g
sůl	2 g
cornflakes se sníženým obsahem soli	100 g
Na zeleninové hranolky:	
mrkev	170 g
celer	170 g
brambory	170 g
koření bez soli/bylinky	5 g
olivový olej	20 g
Na tatarku:	
řecký jogurt 0 % tuku	80 g
majonéza light	30 g
citronová šťáva	15 g
kyselá okurka 1 větší	65 g
červená cibule	40 g
sůl	2 g

Postup

1. Jogurt si smícháme s kurkumou, chilli vločkami a solí. Cornflakes rozmačkáme nadrobno.
2. Mozzarellu si nakrájíme na plátky, obalíme nejprve v jogurtu a poté v nadrcených cornflakes.
3. Všechnu zeleninu si nakrájíme na stejně velké hranolky. Zeleninu můžeme

předvařit nebo dát rovnou péct. Posypeme oblíbenými bylinkami. Pečeme na pečicím papíře cca 40 minut na 180 °C.

4. Po deseti minutách pečení přidáme k zelenině obalovaný sýr a pečeme společně dalších cca 30 minut na 180 °C.
5. Zatímco se nám sýr a zelenina pečou, připravíme si “tatarku”. Okurku a cibuli nakrájíme najemno, smícháme s řeckým jogurtem, majonézou light, citronovou šťávou a solí. Necháme krátce odležet.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	657	120	1 313	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	28,8	5,2	57,6	-
sacharidy	g	83,7	15,2	167	-
z toho cukry	g	15,7	2,9	31,4	-
tuky	g	22,8	4,2	45,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,1	1,3	14,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6,6	1,2	13,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	4,02	0,73	8,05	≤ 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).

brambory celer domácí tatarka hlavní jídlo mozzarella mrkev obalovaný sýr pečená zelenina recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot vegetariánský recept zdravý recept zeleninové hranolky

---

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