



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[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 **mozzareilly 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 hranolkami 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