Recepty 27. 9. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Křupavé karbanátky z dýně a červené čočky s tvarohovým dipem

URL článku: magazin/recepty/Krupave-karbanatky-z-dyne-a-cervene-cocky-s-tvarohovym-dipem__s10007x20651.html

Přinášíme vám skvělý tip, jak využít sezónní dýni a červenou čočku v chutném a zdravém pokrmu. Naše křupavé karbanátky jsou plné bohatých chutí a k dokonalosti je dovede osvěžující tvarohový dip. Tento recept je ideální nejen pro vegetariány, ale ocení ho každý, kdo hledá nový způsob, jak do svého jídelníčku začlenit více zeleniny a luštěnin.

- Dužina **dýně** obsahuje vysoký podíl vody a není příliš bohatá na energii. Skrývá pochopitelně určitý podíl sacharidů, ale její konzumací získáme mnohem víc. Je bohatá na vlákninu, z vitamínů nabízí nejvíce betakaroten (provitamin A), z minerálních látek dominuje draslík.

- **Červená čočka** se pyšní vysokým obsahem minerálů, vitamínů a hlavně bílkovin. Obsahuje spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky schopnosti rovnoměrného uvolňování glukózy do krve je vhodná pro diabetiky. Červená čočka velmi rychle zasytí, proto je dobrým doplňkem nejen dietní stravy. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě. Tato luštěnina je dokonce vhodná i pro kojící matky i děti, neboť oproti ostatním luštěninám je zbavená slupky, a tím pádem nenadýmá.
- **Tvaroh a lučina** hotový pokrm nejen skvěle chuťově doladí, ale navíc dodají i potřebné bílkoviny a vápník.

Ingredience: 4 porce

Na karbanátky:	
červená čočka	200 g
dýně hokaido	200 g
cibule	100 g
vejce	1 ks
čočková mouka	30 g
2 stroužky česneku	6 g
sůl	4 g
řepkový olej	50 g
Na dip:	
měkký tvaroh 0,5 % tuku	125 g
lučina	100 g

1 stroužek česneku	3 g
pažitka nebo kopr dle chuti	5 g

Postup

1. Červenou čočku uvaříme dle návodu. Přecedíme a necháme dobře odkapat a vychladnout.

2. Cibuli nakrájíme nadrobno. Dýni oloupeme, zbavíme semínek a dužinu nastrouháme nahrubo. Na lžíci oleje orestujeme a necháme zesklovatět cibuli, poté přidáme nastrouhanou dýni a krátce opečeme. Necháme vychladnout.
3. Čočku promícháme s dýní, přidáme vejce, utřený česnek, sůl a čočkovou mouku (množství dle potřeby, abychom dosáhli kompaktní hmoty).
4. Na pánvi rozehřejeme olej. Ze směsi tvarujeme karbanátky, které opékáme po obou stranách dozlatova.
5. Hotové karbanátky podáváme s dipem, který jsme si připravili smícháním tvarohu s lučinou, utřeným česnekem a nasekanou pažitkou nebo koprem.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	457	149	1 829	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	25,4	8,3	102	-
sacharidy	g	34,6	11,3	139	-
z toho cukry	g	6,7	2,2	26,8	-
tuky	g	23,8	7,7	95,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,1	1,3	16,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,8	2,5	31,1	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,14	0,37	4,55	≤ 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).

červená čočka česnekový dip dýně hlavní jídlo karbanátky recept z dýně receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh zdravé jídlo zdravý recept

---

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