Recepty 18. 10. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Krůtí taco těstoviny

URL článku: magazin/recepty/Kruti-taco-testoviny__s10007x20661.html

Jsou dny, kdy jednoduše nemáme čas dlouze vyvářet, ale přesto potřebujeme zasytit celou rodinu. Pak hledáme recepty, které jsou rychlé a ideálně z jednoho hrnce. A přesně takový je náš dnešní recept. Jednoduchý, efektní a hotový do 30 minut, navíc nutričně vyvážený.

- **Krůtí maso** je v porovnání s ostatní drůbeží nejméně tučné, nepodporuje usazování cholesterolu a je tak velmi vhodné pro osoby trpící srdečními a cevními onemocněními, a hodí se rovněž do redukčních diet. Krůtí maso je **zdrojem plnohodnotných bílkovin a je velmi dobře stravitelné.**

Najdeme v něm i železo, vápník a zinek, z vitamínů pak především ty ze skupiny B.

V receptu jsme použili kalifornský sýr Monterey Jack, který má jemnou, smetanovou chuť a dobře se roztéká, což je právě zde velmi žádoucí, protože se jím těstoviny krásně obalí. Jako alternativu můžete použít i sýr Cheddar.

Směs **koření Taco** se hodí nejen na přípravu tradičních mexických tacos, ale dokonalou chuť a vůni dodá také tomuto pokrmu s těstovinami.

Tip: *Taco koření si můžete připravit i doma. Stačí smíchat 1 lžičku chilli, 1 lžičku mletého kmínu, 1/4 lžičky sušeného česneku, 1/4 lžičky sušené cibule, 1/4 lžičky sladké červené papriky a 1/4 lžičky sušeného oregana*.

Ingredience: 4 porce

krůtí mleté maso	300 g
1 ks cibule	100 g
plechovka krájených loupaných rajčat	400 g
polotučné mléko	200 ml
1 lžíce taco koření	10 g

sýr Monterey jack (nebo cheddar)	60 g
semolinové těstoviny (nejlépe typ Rigatoni nebo Cornetti Rigati)	300 g
řepkový olej	30 ml
čerstvý koriandr	20 g

Postup

1. Cibuli nakrájíme nadrobno a opečeme ve větším hrnci na rozpáleném oleji.
2. Po chvilce přidáme krůtí maso a za stálého míchání ho orestujeme ze všech stran.
3. Maso zasypeme taco kořením a důkladně promícháme.
4. Do hrnce přilijeme mléko a přivedeme k varu.
5. Přidáme rajčata, zalijeme vodou a opět přivedeme k varu.
6. Maso necháme vařit přibližně 15 minut.
7. Poté do hrnce nasypeme těstoviny. Pokud by se nám zdálo, že je v hrnci málo tekutiny, můžeme přilít trochu vody.
8. Dále vaříme podle druhu těstovin a údajů na obale 8-12 minut.
9. Jakmile jsou těstoviny vařené, přisypeme do hrnce nastrouhaný sýr a necháme ho rozpustit.
10. Porce na talíři posypeme nasekaným koriandrem.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	509	117	2 037	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	31,3	7,2	125	-
sacharidy	g	29,7	13,7	239	-
z toho cukry	g	8,8	2	35,1	-
tuky	g	16,1	3,7	64,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,3	1	17,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g

vláknina	g	5,6	1,3	22,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,04	0,24	4,16	≤ 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).

hlavní jídlo krůtí maso rajčata recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot těstoviny zdravý recept

---

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