



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 21. 2. 2024 | Ing. Hana Pávková Málková

Zeleninové kari s cizrnou a kuskusem

URL článku: magazin/recepty/Zeleninove-kari-s-cizrnou-a-kuskusem__s10007x20752.html

Jak i v zimních měsících do jídelníčku zařadit dostatek zeleniny, když není zrovna nejlevnější a na studené zeleninové saláty není chuť? Řešením je třeba zeleninové kari s cizrnou a kuskusem!



- **Hlávkové zelí a mrkev** patří přes zimu mezi nejlevnější druhy zeleniny, které poskytují celou řadou vitaminů a antioxidantů. Do kari můžete přidat i jinou zeleninu, kterou zrovna máte po ruce, hodí se třeba květák, brokolice nebo dýně.

- **Cibule, česnek a zázvor** přidávají nejen na chuti, ale dodají i další vitaminy, antioxidanty a protizánětlivé látky.
- **Cizrna** obohatí kari o bílkoviny, pokud byste chtěli jídlo na bílkoviny ještě bohatší, můžete přidat například ještě tofu.

Ingredience: 4 porce

kuskus (v suchém stavu)	250 g
bílé hlávkové zelí	300 g
mrkev	200 g
cibule	150 g
cizrna (uvařená nebo konzervovaná)	265 g
česnek	10 g
zázvor	10 g
polotučné mléko	250 ml
řepkový olej	15 ml
sůl	4 g
kari	2 g
římský kmín	2 g
citronová šťáva	15 ml

Postup



1. Všechnu zeleninu si očistíme.
2. Cibuli nakrájíme nadrobno, orestujeme na troše oleje, po chvíli přidáme i na plátky nakrájený česnek a nadrobno nakrájený zázvor. Přidáme kari, římský kmín a na půl kolečka nakrájenou mrkev a chvíli restujeme.
3. Osolíme a podlijeme vodou nebo vývarem a polotučným mlékem.

Přivedeme k varu a cca 10 minut vaříme pod pokličkou.

4. Poté přidáme pokrájené zelí a cizrnu a dusíme dalších 10-15 minut doměkka. Dochutíme citronovou šťávou.
5. Podáváme s kuskusem, který si připravíme dle návodu na obale (zalijeme horkou vodou nebo vývarem a necháme zakryté nabobtnat).

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria VíM, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	450	87	1 801	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	18,1	3,5	72,5	-
sacharidy	g	76,4	14,7	306	-
z toho cukry	g	14,1	2,7	56,5	-
tuky	g	7	1,3	27,8	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	0,2	4,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,1	1,9	40,4	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,19	0,23	4,76	≤ 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).

[cizrna hlavní jídlo](#) [kuskus nutriční hodnota](#) [recept bez masa](#) [recept se zelím](#)
[receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [tabulka výživových hodnot](#) [vegetariánský](#)
[recept zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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