



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 23. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Jemná paštika z hlívy

URL článku: magazin/recepty/jemna-pastika-z-hlivy__s10007x20905.html

Hlíva ústříčná patří bezesporu mezi nejoblíbenější houby. Nabízí celou řadu zdravotních benefitů a v kuchyni má široké využití. Právě v období nachlazení a chřipek může být cenným pomocníkem při posilování imunity. Zkoušeli jste z ní připravit třeba paštiku? Pokud ne, máme pro vás skvělý recept, který vás svou chutí jistě mile překvapí!



Tato zázračná houba si své místo v našem jídelníčku zaslouží právem. Hlíva je bohatým **zdrojem vitaminů skupiny B, vitaminu D a minerálů jako zinek či selen.**

- Obsahuje cenné **beta-glukany**, které významně **posilují imunitní systém** a pomáhají tělu v boji proti virům a bakteriím.
- Pravidelná konzumace hlívy může přispět **ke snížení hladiny cholesterolu**, podpoře zdraví cév a celkové vitality organismu.
- Díky obsahu vlákniny **podporuje také zdravé trávení** a pomáhá při redukční dietě.

Naše pomazánka z hlívy ústříčné je nejen chutná, ale zachovává si i všechny cenné látky, které tato houba obsahuje. Je skvělou alternativou k masovým paštikám a díky své jemné konzistenci si ji zamilují i děti. Navíc je její příprava velmi jednoduchá.

Ingredience: 6 porcí

hlíva ústříčná	300 g
vlašské ořechy	50 g
cibule	70 g
řepkový olej	30 ml
portské víno	50 ml
1 lžička čerstvého tymiánu	5 g
½ lžičky mletého nebo drceného kmínu	2,5 g
¼ lžičky mletého nového koření	1,3 g
sůl	3 g
pepř	2 g

Postup

1. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na řepkovém oleji. Jakmile zesklivatí, přidáme na proužky nakrájenou hlívu, zprudka osmahneme a přisypeme všechno koření (tymián, kmín, nové koření).
2. Přilejeme portské víno a necháme ho zcela odpařit. Poté hlívu zhruba 10-15 minut dusíme.
3. Před koncem dušení přidáme nasekané vlašské ořechy a utřený stroužek česneku, osolíme a opepříme.
4. Směs vložíme do mixéru a rozmixujeme do konzistence paštiky.
5. Podáváme na nasucho opečené celozrnné bagetce či chlebu, zdobíme pokrájenou jarní cibulkou.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
				6 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	129	151	773		≤ 350 kcal/porci
bílkoviny	g	3,3	3,8	19,7	-	
sacharidy	g	5,4	6,3	32,4	-	
z toho cukry	g	2,2	2,4	12,5	-	

tuky	g	10,3	12	61,6	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	1	5,2		≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	2,4	2,7	14,1	-	
sůl	g	0,51	0,6	3,07		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (pomazánky na chléb).

[betaglukany hlíva ústříčná imunita podpora imunity receptura dle kritérií Víím, co jím vegetariánský recept vlašské ořechy zdravé pomazánky zdravý recept zdroj betaglukanů](#)

Copyright © 2024

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