



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 22. 1. 2025 | Ing. Barbora Karásková

Zapečené brambory s mozzarellou, zeleninou a cottage zálivkou

URL článku: magazin/recepty/Zapecene-brambory-s-mozzarellou,-zeleninou-a-cottage-zalivkou__s10007x20930.html

Tento recept je skvělou volbou pro lehký, nutričně vyvážený a snadno stravitelný oběd. Spojení jemné mozzarellы se svěží zeleninou a krémovou cottage zálivkou vytváří dokonalé hlavní jídlo, které nejen skvěle chutná, ale také podpoří vaše zdraví. Velkou výhodou je, že tento pokrm lze snadno přizpůsobit sezónní nabídce surovin, na jaře můžete přidat čerstvý špenát nebo hrášek, v létě zase rajčata či lilky.



Tato jednoduchá kombinace je důkazem toho, že ke skvělému gastronomickému zážitku stačí kvalitní, základní ingredience. Díky rychlé a snadné přípravě si toto jídlo můžete vychutnat i během hektického pracovního týdne, a to bez jakýchkoli komplikací.

Tip: Pokud máte chuť na výraznější, lehce pikantní pokrm, přidejte trochu chilli, které mu dodá nový rozměr. Pro větší pestrost můžete experimentovat také s bylinkami, skvěle se hodí oregano nebo tymián.

Ingredience: 2 porce

brambory	450 g
mozzarella light	125 g
1 středně velká cuketa	150 g
1 středně velká červená paprika	120 g
cottage	150 g
2 vejce	120 g
bazalka	20 g
plnotučná hořčice	5 g
řepkový olej	10 ml
sůl	2 g
pepř	2 g

Postup



1. Brambory omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Poté je vložíme do hrnce s osolenou, vroucí vodou a vaříme přibližně 10 minut. Poté je scedíme a necháme vychladnout.
2. Cuketu a papriku očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi rozežřejeme olej (5 ml) a krátce na něm osmahneme připravenou zeleninu, čímž docílíme zlatavé barvy a měkčí textury.
3. Cottage sýr dáme do misky, přidáme hořčici, sůl, pepř a čerstvou bazalku.

Poté rozmixujeme tyčovým mixérem do hladké konzistence.

4. Troubu si předehřejeme na 180 °C. Zapékací misku lehce vymažeme olejem (5 ml). Na dno rozložíme vrstvu brambor, na ně přidáme část osmahnuté zeleniny, trochu cottage zálivky a plátky mozzarely. Tento postup opakujeme, dokud nespotřebujeme všechny suroviny, přičemž poslední vrstvu budou tvořit brambory. Ty nakonec zalijeme rozmíchanými vejci.
5. Misku vložíme do vyhřáté trouby a zapékáme přibližně 25-30 minut. Vytvoří se zlatavý povrch a brambory budou měkké, ale nebudou se rozpadat.
6. Zapečené brambory podáváme teplé a ozdobené bazalkou.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
	2 porce					
energetická hodnota (kcal)	kcal	467	81	935		400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	37,7	6,6	75,4	-	
sacharidy	g	30,4	5,3	60,8	-	
z toho cukry	g	7,2	1,2	14,3	-	
tuky	g	21,4	3,7	42,8	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	8,0	1,4	15,9		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9,5	1,7	19,0		≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,4	0,42	4,79		≤ 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 hlavní jídlo mozzarella recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím sýr cottage vegetariánský recept zapečené brambory zdravé jídlo zdravý recept](#)

Copyright © 2025

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