magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 2. 5. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Upečte si jarní špenátový koláč ve zdravé odlehčené podobě

URL článku: magazin/recepty/Upecte-si-jarni-spenatovy-kolac-ve-zdrave-odlehcene-podobe__s10007x8362.html

Slané koláče jsou většinou plné živočišných tuků (tučné sýry, smetana, uzeniny), bílé mouky (korpus) a s minimem bílkovin, vlákniny a zeleniny. V jarním období náš organismus ocení lehčí stravu, plnou kvalitních živin. Zkuste si proto tentokrát upéct zdravý a nutričně vyvážený slaný koláč z celozrnné mouky, hromady špenátu s nízkotučným sýrem. Recept je opravdu výborný a snadný!

Do slaných koláčů se na jaře nejlépe hodí **jarní špenátové listy** (nebo můžete použít i kopřivy). Tato listová zelenina se jen spaří a dále se upravuje dle chuti nebo se přidává do salátu syrová. **Špenát je bohatým zdrojem vitamínu B, C, E a K a antioxidantů chránící náš organismus proti volným radikálům.** Dále ve špenátu najdeme **kyselinu šťavelovou, železo, vápník a draslík.** Špenát se doporučuje na vysoký krevní tlak (draslík), anemii (železo) a zácpu (vláknina). Ve špenátu je obsažen také betakaroten, který zlepšuje stav oční sliznice.

Na korpus použijeme kombinaci celozrnné žitné a pšeničné mouky s minimem oleje a pro zvláčnění těsta používáme bílý jogurt. **Slané koláče jsou často díky tučným sýrům a smetaně ochuzeny o cenné bílkoviny, proto přidáme nízkotučný sýr cottage (nebo ricottu)**, který se skvěle hodí ke špenátovým listům a vejce rozšlehané s mlékem. Nezapomeňte na čerstvé bylinky a česnek, které koláči dodají výraznější chuť.

RECEPT: CELOZRNNÝ JARNÍ KOLÁČ

INGREDIENCE:

Těsto:

celozrnná pšeničná mouka 100 g

celozrnná žitná mouka 100 g

bílý jogurt do 3 % tuku 150 g

olivový olej 3 polévkové lžíce

sůl ½ lžičky

Náplň:

jarní zelenina (špenát, kopřivy, jarní cibulka) 3 hrnky (listové zeleniny spařené)

vejce 2 ks

sýr cottage 400 g

česnek 3 stroužky

nízkotučné mléko 100 ml

sůl, pepř, muškátový ořech

čerstvé bylinky dle chuti (bazalka, pažitka)

POSTUP:

Nejdříve si připravíme z mouky, oleje, soli a jogurtu těsto. Vše důkladně rukou prohněteme, zabalíme těsto do folie a necháme alespoň hodinu v lednici odležet. Mezitím si předehřejeme troubu na 180 °C připravíme si náplň do koláče. Spaříme listy špenátu nebo kopřiv a promícháme se sýrem, prolisovaným česnekem a bylinkami. V další misce si rozšleháme vejce s mlékem a osolíme, opepříme. Odleželé těsto vyválíme. Koláčovou formu lehce pokapeme olivovým olejem a přendáme do ní těsto. Poklademe špenátovou směsí a zalijeme rozšlehaným vejcem. Pečeme cca 30-40 min.

Energetická hodnota 1 porce (osminka koláče): 940 kJ

22 g sacharidů

13 g bílkovin

9 g tuků

5 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.czfcdb.cz

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz