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

Kysané zelí je lék – uvařte si zelňačku s uzeným tofu

URL článku: magazin/recepty/Kysane-zeli-je-lek---uvarte-si-zelnacku-s-uzenym-tofu__s10007x8363.html

Jaro už je tady a s ním další vlny chřipek a nachlazení. Posilněte svou imunitu přirozeně kysaným zelím, které působí léčivě a preventivně na celý organismus. Vyzkoušejte recept na odlehčenou zelňačku s uzeným tofu pro vaše zdraví.

Kysané zelí má velmi pozitivní vliv na naše zdraví během celého roku, avšak při chřipkovém období, jarní únavě a nedostatku čerstvé zeleniny **je nepostradatelným zdrojem vitamínů a zdraví prospěšných látek, které zvyšují obranyschopnost organismu. Je cenným zdrojem vitamínu C, K, B a řady minerálů (draslík, hořčík, vápník a železo)**. Díky vysokému obsahu vlákniny působí zelí **preventivně na zácpu a pomáhá čistit střeva**. Kysané zelí obsahuje bakterie mléčného kvašení (Lactobacillus, Pediococcus) a obsahuje tak probiotické kultury, které chrání a obnovují střevní mikroflóru, zvláště po dobrání antibiotik. Zelí **působí antibakteriálně, detoxikačně a pomáhá na únavu a celkově oslabený organismus**. Kysané zelí je ideální konzumovat v syrovém stavu (i šťávu z kysaného zelí), ale můžete jej také různě tepelně upravovat jako přílohu, do polévek či salátů. Vyzkoušejte odlehčenou verzi zelňačky pouze z rostlinných zdrojů. Místo uzeniny používám uzené tofu či tempeh, místo smetany sójovou smetanu, na zahuštění

celozrnnou mouku a na závěr přidávám část syrového kysaného zelí pro zachování všech důležitých živin.

RECEPT: ZELŇAČKA S UZENÝM TOFU

INGREDIENCE NA 2 PORCE:

tofu uzené (nebo tempeh) 200 g

cibule 1 střední kus, nakrájená najemno

rostlinný olej 1 lžíce

sladká paprika 2 lžičky

uzená paprika 1 lžička

bobkový list 3 kusy

kmín 1 lžička

nové koření 3 kuličky

mouka celozrnná jemná 2 lžíce

kysané zelí 2 hrnky (nechte si stranou šťávu z kysaného zelí na dochucování)

mrkev 2 větší kusy, pokrájené na kolečka

voda cca 700 ml

smetana sójová 100 ml

sůl, pepř špetka

POSTUP:

V hrnci na rozehřátém oleji orestujeme cibuli do zlatova, pak přidáme tofu (tempeh, nebo obě dvě varianty) a pokrájenou mrkev a orestujeme ze všech stran. Přidáme koření a mouku a důkladně vše promícháme. Zalijeme vodou a přidáme 1 hrnek kysaného zelí. Vaříme cca 15-20 min do změknutí mrkve. Odstavíme hrnec a na závěr přidáme druhý hrnek kysaného zelí a sójovou smetanu a vše zamícháme. Kdo má rád zelňačku kyselejší, přidává šťávu z kysaného zelí. Pokud máme polévku jako hlavní jídlo, podáváme k ní pečivo, nebo do polévky přidáme vařené brambory.

Energetická hodnota 1 porce: 1 610 kJ

36 g sacharidů

23 g bílkovin

18 g tuků

12 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroj: http://www.stobklub.cz

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