



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 10. 2. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Těstoviny s hlívou ústřičnou

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Testoviny-s-hlivou-ustricnou\\_\\_s10007x8804.html](http://magazin/recepty/Recept:-Testoviny-s-hlivou-ustricnou__s10007x8804.html)

Hlíva ústřičná je houba, která roste i v zimě, je velmi chutná a lidskému zdraví velmi prospěšná! Podpořte svou imunitu certifikovaným receptem na houbové těstoviny s krůtím masem a rostlinnou smetanovou omáčkou.



## Proč jíst hlívu

Hlíva ústříčná je jedlá houba, která roste v trsech na listnatých stromech od podzimu do jara. Můžete si ji nyní koupit v obchodě nebo jí zkusit natrhat v přírodě sami. **Hlíva je oblíbená pro své léčivé a preventivní účinky, výraznější houbovitou chuť a snadnou přípravu.** Obsahuje převážně vitamíny skupiny B, vlákninu, hořčík, fosfor, draslík a selen. Hlíva je také výborným zdrojem betaglukanu, který **posiluje imunitu, snižuje cholesterol a má antibakteriální a protizánětlivé účinky.** Hlíva je k dostání i v sušené podobě, kde najdeme vyšší koncentraci léčivých látek. Hlíva se připravuje jako ostatní houby a skvěle se hodí do omáček, polévek či karbanátků. Můžete jí také sušit, zavařit či jen tak opražit s kmínem na pánvi.

## Smetanové těstoviny s hlívou ústříčnou

Vyzkoušejte k obědu rychlé a jednoduché houbové těstoviny s krůtím masem,

brokolicí a rostlinnou smetanou. Omáčku jsem dochutila dijonskou hořčicí a špetkou muškátového oříšku, které dodají pokrmu výraznější chuť. **Použijte semolinové nebo celozrnné těstoviny, které navýší množství vlákniny a výživovou hodnotu.** Místo krůtího masa můžete použít i kuřecí nebo opečené tofu pro bezmasou variantu.

## RECEPT: TĚSTOVINY S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU



## **INGREDIENCE na 1 porci:**

***Krůtí prsa 80 g***

***Hlíva ústříčná 150 g***

***Olej řepkový 10 g***

***Cibule 50 g***

***Brokolice 150 g***

***Celozrnné těstoviny syrové 60 g***

***Smetana sójová 80 g***

***Sůl špetka (2 g)***

***Pepř špetka (2 g)***

***Oříšek muškátový 1 g***

***Hořčice dijonská 5 g***

***Citrónová šťáva 10g***

***Kmín mletý 2 g***

## **POSTUP:**

Krůtí maso a hlívu pokrájíme na nudličky. Cibuli nakrájíme najemno. Celozrnné těstoviny uvaříme dle návodu spolu s brokolicí. Na rozehrátém oleji v pánvi opečeme nejdříve maso. Pak přidáme cibuli a hlívu a chvíli restujeme. Pak přidáme smetanu a podlijeme trochou vody a necháme cca 20 minut povařit. Na závěr dochutíme kořením, hořčicí a citrónovou šťávou. Smícháme

s těstovinami a brokolicí.

**Energetická hodnota 1 porce:**

<i>energie</i>	<i>2 895 kJ</i>
<i>sacharidy</i>	<i>64 g</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>41 g</i>
<i>tuky</i>	<i>28 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>11 g</i>

*Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog*

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: [www.nutritiondata.self.com](http://www.nutritiondata.self.com)*

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)