



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

Recept: Těstoviny s hlívou ústříčnou

URL článku:

magazin/recepty/Recept:-Testoviny-s-hlivou-ustricnou__s10007x8804.html

Hlíva ústříčná 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 ústřičná 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 rozehřátém 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

Copyright © 2022

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