magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 18. 7. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Treska s hráškovým pyré

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Treska-s-hraskovym-pyre__s10007x8883.html

Máme pro Vás další certifikovaný recept na rychlou a lehkou večeři. Pikantní treska s hráškovým pyré a čerstvou mátou je ideálním jarním odlehčeným pokrmem.

Hrášek je zelenina a hrách luštěnina

Hráškové pyré nemá nic společného s chutí klasické hrachové kaše, kterou si většina z nás pamatuje z dob školní jídelny. **Hrášek a hrách totiž chutnají úplně jinak!** Hrášek je nezralý plod hrachu setého a svým složením se řadí mezi zeleninu, zatímco hrách mezi luštěniny. **Přestože je zelený**

hrášek nezralým plodem, je sladký, šťavnatý a barevně ozdobí každý pokrm.

- Hrášek je **zdrojem sacharidů, bílkovin a vlákniny.** Z vitamínů je v hrášku nejvíce zastoupen vitamín C, betakaroten a vitamíny skupiny B. Z minerálních látek v hrášku najdeme převážně hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo.

V sezóně je k dostání hrášek čerstvý a mimo sezónu sterilovaný či mražený. Konzervovaný hrášek je dobré před použitím propláchnout od nálevu, který je často příliš slaný. **Mražený hrášek uchovává jasnější zelenou barvu a chuť. Pro uchování co nejvíce živin a barvy mražený hrášek jen pár minut krátce povařte a následně propláchněte ve studené vodě.**

Hráškové pyré s mátou

Hrášek má široké využití v kuchyni, hodí se do polévek (vývarů i krémových), salátů, rizota či těstovin. Z hrášku však můžete udělat i přílohové pyré. Svěží máta, nasládlý hrášek, to vše ochucené olivovým olejem je ideální lehkou přílohou k rybě či pečenému masu. Tresku v receptu můžete nahradit jakoukoli jinou bělomasou rybou a kdo nemá ráda pálivé, chilli

papričku vynechá.

Suroviny na 2 porce

filet z tresky	400 g
olivový olej	20 g
sůl	2 g
pepř	2 g
česnek	5 g
chilli paprička	5 g
hrášek	500 g
máta	5 g
citronová šťáva	30 g

Postup

Rybu nejdříve opláchneme a důkladně osušíme. Pokapeme polovinou citrónové šťávy, osolíme a opepříme. Chilli papričku a česnek pokrájíme na drobné kousky. Hrášek krátce povaříme cca 3 minuty ve vroucí vodě, scedíme a ihned propláchneme pod studenou vodou. Hrášek rozmixujeme společně se lžící olivového oleje a čerstvou mátou. Dochutíme lehce solí, pepřem a zbytkem citrónové šťávy. Na pánvi zprudka rozhřejeme lžící oleje a nejdříve krátce opečeme pokrájený česnek a chilli papričku, pak vložíme na pánev rybu a

opečeme z obou stran. Hotovou rybu poklademe na hráškové pyré a posypeme restovaným česnekem a chilli papričkou.

Nutriční složení 1 porce:

energie	417 kcal
bílkoviny	45,2 g
sacharidy	25,4 g
z toho cukry	14,7 g
tuky	12,6 g
SFA	1,6 g
TFA	0 g
sodík	0,402 g
vláknina	12,6 g
přidaný cukr	0 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz