



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 10. 4. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Polentová nádivka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Polentova-nadivka__s10007x9049.html

Vyzkoušejte certifikovaný zdravý recept na netradiční polentovou nádivku bez vajec a tuku se spoustou zelené zdravé petrželky.



Nádivka se dá připravit i zdravě

Nádivka je někdy nazývaná také hlavička nebo svítek. Nejčastěji se připravuje z vajec, bílého pečiva, uzeného masa a zelených bylinek. Variant receptů nádivky je celá řada, **někdo přidává kuřecí či králičí maso nebo jen houby**. Do nádivky se jako **symbol jara** přidávají **čerstvá zelená zelenina** - kopřivy, jarní špenát či petržel. Chutná je také **kombinace libečku nebo bazalky**. Protože klasická nádivka obsahuje vysoké množství tuku a bílé mouky, připravila jsem pro vás **zdravější alternativu z kukuřičné polenty, libové šunky, petrželky** (kombinace kudrny a hladkolisté), **celozrnného pečiva** a to vše bez přidaného tuku a vajec, kterých máte po Velikonocích užito už asi stejně dost.

Petrželka nejen na ozdobu

Petrželová nať se nejčastěji používá na ozdobu do salátů, polévek či pomazánek. K běžnému dostání jsou dvě odrůdy - **petržel kadeřavá (kudrnka)** a **hladkolistá**, která má výraznější chuť a aroma. Kromě dekorativních účelů má však petrželka **léčivé a preventivní účinky** a proto bychom ji měli přidávat do jídel co nejčastěji. Petrželové listy obsahují silice a flavoidy, které **působí močopudně, antioxidačně a antibakteriálně**. V léčitelství se proto používá petrželka k léčbě řady onemocnění, nejčastěji při

zánětech močového ústrojí či dýchacích cest. Petrželka je hlavně zdrojem vitamínu C, A, E a draslíku, hořčíku, vápníku a fosforu. Zelené listy obsahují také významné množství kyseliny listové.

RECEPT: POLENTOVÁ NÁDIVKA



SUROVINY na 2 porce:

polenta 200 g

chléb toastový celozrnný 70 g

cibule 50 g

česnek 15 g

olej řepkový 10 g

šunka dušená 180 g

petrželová nať 200 g

pepř 2 g

sůl 2 g

oříšek muškátový 2 g

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou

cibuli a česnek. Pak přidáme šunku pokrájenou na kousky a krátce opečeme. Směs necháme vychladnout. Toastový chléb pokrájíme na kostičky. Polentu vysypeme do mísy a zalijeme cca 0,5 litrem vody a důkladně rozmícháme. Smícháme polentu s chlebem a šunkovou směsí a přidáme nadrobno pokrájenou petržel a na závěr okořeníme. Vše důkladně spojíme. **Pokud je těsto příliš suché, tak přidáme postupně další vodu.** Těsto vlijeme do formy vyložené pečícím papírem a dáme péct do trouby na cca 60 minut. Nádivku necháme alespoň přes noc v lednici ztuhnout a uležet.

Nutriční složení 1 porce:

energie	651,2 kcal
bílkoviny	29,6 g
sacharidy	18,2 g
z toho cukry	3,2 g
tuky	10,3 g
SFA	1,9 g
TFA	0 g
sodík	1,395 g
vláknina	8,2 g
přidaný cukr	0 g

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

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2023

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