



Recept: Masovo-sójové karbanátky s jarním bramborovým salátem

URL článku:

magazin/recepty/Recept:-Masovo-sojove-karbanatky-s-jarnim-bramborovym-salatem__s10007x9155.html

Grilovací sezóna už pomalu začala a s ní i zvýšený příjem masa a uzenin. Vyzkoušejte certifikovaný recept na odlehčené masovo-sójové karbanátky s koriandrovým bramborovým salátem.



Sójové maso v kuchyni

Vyhýbáte se sójovému masu, protože samo o sobě nijak nechutná nebo nevíte jak ho upravit? **Sójové maso rozhodně patří do zdravého vyváženého jídelníčku** a je vhodnou alternativou masa pro vegetariány. **Obsahuje kvalitní bílkoviny rostlinného původu, polysacharidy s nízkým glykemickým indexem, vlákninu a minimum tuků. Dále je zdrojem vitamínů B1, B2, E a hořčíku, fosforu, draslíku a vápníku.** Sójové maso však samo o sobě nemá výraznou chuť a je třeba ho důkladně dochutit. Pro začátek je vhodnější sójové maso kombinovat s živočišným masem pro postupné přivyknutí typické sójové chuti. Doplníte tak pokrm řadou živin a ušetříte si cholesterol a nasycené mastné kyseliny, které sójové maso neobsahuje. Sójové maso je k dostání jako sójový texturát různých tvarů -

granulát, kostky, plátky, nudličky a příprava je velmi snadná a rychlá. Stačí ho povařit cca 10-15 minut ve vroucí vodě. **Výhodou sójové masa je to, že váže na sebe chuť ostatních surovin, proto nešetřete s bylinkami, kořením, česnekem, apod.**

Masovo-sójové karbanátky

Na výrobu těchto karbanátků jsem použila kombinaci hovězího mletého masa a sójového granulátu, který svým tvarem mleté maso připomíná. **Sójový granulát je vyrobený z odtučněné sójové mouky a lze ho použít všude tam, kde je základem mleté maso** (např. karbanátky, lasagne, sekaná, boloňské špagety, apod). Do karbanátků přidávám běžně ovesné vločky, které nejen doplní řadu zdravích prospěšných živin, ale pomáhají také pojít směs. Můžete karbanátky doplnit i listy spařené kapusty či mladého špenátu. Karbanátky můžete také připravit zcela bezmasé, jen přidejte více koření a ovesných vloček či vejce. Na bramborový salát se skvěle hodí rané brambory vařené ve slupce. Koriandr můžete podle chuti nahradit petrželkou či pažitkou.

RECEPT: MASOVO-SÓJOVÉ KARBANÁTKY S JARNÍM BRAMBOROVÝM SALÁTEM



SUROVINY na 5 porcí:



Mleté maso hovězí přední 500 g

Sójový granulát Bonavita 75 g

Cibule 70 g

Česnek 15 g

Vejce 50 g

Ovesné vločky suché 50 g

Majoránka 6 g

Sůl 4 g

Pepř 4 g

Paprika mletá uzená 5 g

Brambory rané 1000 g

Olej řepkový 20 g

Olej olivový 20 g

Hořčice dijonská 10 g

Koriandr nať 20 g

Cibule jarní 100 g

Citrónová šťáva 10 g

POSTUP:

Rané brambory omyjeme a dáme vařit i se slupkou do vroucí vody na cca 15-20 minut, pak dáme vychladit. Ovesné vločky si mezitím namočíme do misky s vlažnou vodou a necháme nabobtnat. Sójový granulát uvaříme dle návodu cca 10-15 minut ve vroucí vodě do měkka a necháme vychladnout. Cibuli pokrájíme nadrobno a smícháme s mletým masem, vejce, vychladlým granulátem, ovesnými vločkami a dochutíme drceným česnekem, polovinou soli a pepře, uzenou paprikou a majoránkou. Důkladně vše promícháme a vytvoříme karbanátky, které pak na řepkovém oleji opečeme na pánvi nebo olejem potřeme a grilujeme z obou stran. Mezitím si připravíme bramborový salát. Jarní cibulku pokrájíme na drobné kousky a připravím si zálivku. Smícháme dijonskou hořčici s olivovým olejem, solí, pepřem, citrónovou šťávou a nasekaným čerstvým koriandrem. Vychladlé brambory pokrájíme na tenké plátky a smícháme s jarní cibulkou a zálivkou. Vše důkladně promícháme a podáváme s karbanátky.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>550,2 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>38,1 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>54,4 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>5,6 g</i>
<i>tuky</i>	<i>19 g</i>
<i>SFA</i>	<i>4,5 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>10 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,417 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

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

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2022

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