magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 28. 5. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

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 zdraví prospěšných živin, ale pomáhají také pojit 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:

Sojový granulát společnosti Bonavita je nyní nově označen logem Vím, co jím.

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:

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

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www. nutridatabaze.cz

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz