magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 24. 6. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Kedlubnové taštičky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kedlubnove-tasticky__s10007x9217.html

Sezóna kedluben je v plném proudu a my pro vás máme tip, jak využít celé kedlubny i s natí. Připravte si chutný a zdravý pokrm, který se hodí na cesty, piknik či do práce v podobě celozrnných taštiček plněných celou kedlubnou, sýrem feta a vlašskými ořechy.

Proč jíst kedlubnu i s natí

Kedlubna patří mezi košťálovou zeleninu a většinou konzumuje pouze hlízu této nutričně bohaté zeleniny. **Listy mají však mnohonásobně více vitamínu C, vápníku a draslíku.** Celkově je kedlubna také **zdrojem hořčíku, železa, fosforu, vitamínů skupiny B a betakarotenu.** Významné zastoupení má i rozpustná a nerozpustná vláknina, která snižuje hladinu cholesterolu a působí pozitivně na zažívání. Kedlubna stejně jako ostatní košťálové zeleniny má **antikarcinogenní účinky**. Kedlubnu i s natí je ideální jíst syrovou, ale můžeme ji i tepelně upravit na všechny možné způsoby. **Hlíza kedlubny chutná skvěle vařená, restovaná či zapékaná a listy například dušené jako špenát.**

Celozrnné taštičky

Těsto na celozrnné taštičky připravuji z celozrnné mouky a tvarohu, který pokrmu dodá bílkoviny a těstu vláčnost. **Aby byly taštičky jako pokrm nutričně vyvážené, doplňte zeleninovou náplň bílkovinou v podobě sýra.** Ke kedlubně jsem zvolila sýr feta, ale stejně tak poslouží i klasický balkánský sýr, cottage cheese, kozí sýr nebo tofu. Bílkoviny také můžete nahradit luštěninami. **Náplň před plněním vždy ochutnejte a v případě potřeby ještě dokořeňte.** Ke kedlubně se skvěle hodí kmín, majoránka nebo

čerstvé bylinky. Vlašské ořechy v náplni můžete také nahradit jinými ořechy nebo semínky nebo jimi taštičky posypat. Těsto můžete použít jak na slano (místo kedlubny použijte mladý špenát, strouhanou cuketu či mrkev), tak i na sladko (jakékoli lehce podušené ovoce, tvarohová či maková náplň). Slané taštičky výborně chutnají s vychlazeným kefírem nebo jogurtovým dipem.

RECEPT: KEDLUBNOVÉ TAŠTIČKY

SUROVINY na 4 porce:

tvaroh polotučný 250 g
mouka celozrnná pšeničná jemná 300 g
olej řepkový 60 g
vejce 50 g
sůl 4 g
pepř 2 g
kedlubna 300 g
kedlubnové listy 150 g
cibule 70 g
česnek 15 g
olej řepkový 10 g
sýr feta 120 g
citrónová šťáva 20 g
ořechy vlašské 20 g

POSTUP:

Nedříve si připravíme těsto na taštičky. Smícháme tvaroh, olej, mouku, polovinu soli a žloutek a **vypracujeme těsto, které necháme na chvíli v lednici odpočinout**. Mezitím si předehřejeme troubu na 180 ° C a

připravíme si kedlubnovou náplň. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, pak přidáme nahrubo nastrouhanou oloupanou kedlubnu a nadrobno omyté a pokrájené listy kedlubny. Restujeme vše do měkka a na závěr přidáme lisovaný česnek, sůl a pepř. Zakápneme lžící citrónové šťávy a případně ještě dochutíme kořením či bylinkami dle chuti. **Do vychladlé směsi přimícháme rozdrobený sýr a pokrájené vlašské ořechy.** Těsto si vyválíme a nakrájíme na čtverce nebo kolečka. Do středu poklademe kedlubnovou náplň a přehneme okraje, které **důkladně přitiskneme k sobě**. Na závěr potřeme taštičky bílkem a dáme na plech vyložený pečícím papírem péct do trouby na cca 15-20 minut.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*638,5 kcal*
bílkoviny	*24,1 g*
sacharidy	*59,6 g*
z toho cukry	*7,8 g*
tuky	*32,1 g*
SFA	*7,9 g*
TFA	*0 g*

vláknina	*14,6 g*
sodík	*0,8 g*
přidaný cukr	*0 g*

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

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