



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 17. 8. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Paprikovo - fazolová pomazánka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Paprikovo---fazolova-pomazanka__s10007x9290.html

Vyzkoušejte úžasnou kombinaci pečených paprik a červených fazolí v podobě dipu, který se hodí jako pomazánka na pečivo, ke grilovanému masu či zelenině.



Zdravé papriky

Paprika je nejen chutnou letní zeleninou, ale i kořením a lékem. Papriky obsahují velké množství **vitamínu C, betakaroten, vitamín E, B a rutin.** Pomáhají tak posilovat imunitu, zlepšují trávení a prospívají našim cévám a srdci. Nejvíce vitamínu C obsahují papriky červené, ale i zelené, oranžové či žluté jsou významným zdrojem tohoto vitamínu. Z minerálů papriky obsahují nejvíce **draslík, hořčík, fosfor a vápník.** Pálivější papriky díky látce **kapsaicinu mají navíc antibakteriální a protiplísňové účinky.** Papriky mají velmi všestranné využití ve studené i teplé kuchyni. Konzumují se čerstvé, grilované, pečené, vařené či jako koření.

Pečené papriky

Na pečení se nejvíce hodí **červené papriky**. Můžete je **péct v troubě, na grilu či nad přímým ohněm**. Není se třeba bát požadované zčernalé slupky, protože se před konzumací oloupe. Oloupané pečené papriky zbavené stopky a semínek jsou skvělé jen tak se solí a olivovým olejem. Výborně se také doplňují s čerstvým sýrem. Pečené papriky však můžete přidat i **do salátů, polévek, pomazánek, všude tam kde chcete mít úžasnou kouřovou příchuť paprik**. Do pomazánky používám na zvýraznění pečené chuti ještě uzenou papriku jako koření.

RECEPT: PAPRIKOVÝ FAZOLOVÝ POMAZÁNKA



SUROVINY:

Paprika červená čerstvá 400 g

fazole červené vařené (nebo z konzervy) 250 g

Česnek 10 g

Olej olivový 20 g

Sůl 2 g

Pepř 2 g

Paprika uzená sladká 5 g

Citrónová šťáva 10 g

POSTUP:

Papriky omyjeme a osušíme. Dáme na plech vyložený pečícím papírem do předehřáté trouby na 200° C na cca 30 minut dokud jsou ze všech stran opečené, slupka by měla být načernalá. Pak je zabalíme do igelitového sáčku a necháme chvíli zapařit. Následně je vyndáme ze sáčku a ještě za tepla stáhneme spálenou vrchní slupku a zbavíme stopky a semínek. Takto opracované pečené papriky dáme do mixéru a společně s ostatními ingrediencemi rozmixujeme do hladka. Hotovou pomazánku necháme ideálně přes noc uležet v lednici.

Nutriční složení:

<i>energie</i>	<i>650, 7 kcal</i>
----------------	--------------------

<i>bílkoviny</i>	<i>28,3 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>86,1 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>18,5 g</i>
<i>tuky</i>	<i>23,2 g</i>
<i>SFA</i>	<i>3,4 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>29,5 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,793 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>74 g</i>

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