



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 21. 1. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Kukuřičné řízky s tymiánovými zeleninovými hranolky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kukuricne-rizky-s-tymianovymi-zeleninovymi-hranolky__s10007x9545.html

Vyzkoušejte odlehčenou a zdravou verzi smaženého řízku s hranolky. Tyto řízky se pečou v troubě a obalují pouze v kukuřičné strouhance bez klasického trojobalu. Tymiánové zeleninové hranolky jsou ideální zimní přílohou, která v jedné porci obsahuje polovinou doporučeného denního příjmu vlákniny.



Zdravější verze řízku a hranolek

Klasické smažené řízky a hranolky jsou zbytečně plné tuků a nepříspívají tak ani našemu zdraví, ani postavě. Tyto kuřecí řízky jsou pečené v troubě bez přidaného tuku a je proto důležité maso naložit do marinády z jogurtu, díky němuž zůstane kuřecí maso šťavnaté. **Na obalení jsem použila mou oblíbenou kukuřičnou strouhanku, která je přirozeně bezlepková a lehce stravitelná.** Na tymiánové zeleninové hranolky použijte ideálně **mrkev, celer a brambory, které stačí pokapat olivovým olejem a spolu s řízkou upéct do křupava.** Čerstvý tymián dodá hranolkům bylinkovou příchutí a organismu zase spoustu cenných látek.

RECEPT: KUKUŘIČNÉ ŘÍZKY S TYMIÁNOVÝMI ZELENINOVÝMI HRANOLKAMI



SUROVINY na 1 porci:

Kuřecí prsa 150 g

Jogurt bílý 50 g

Česnek 10 g

Sůl 0,5 g

Pepř 1 g

Citrónová šťáva 10 g

Strouhanka kukuřičná 30 g

Mrkev 150 g

Celer bulva 150 g

Brambory 150 g

Olej olivový 5 g

Tymián čerstvý 5 g

POSTUP:

Nejdříve si uděláme marinádu z jogurtu, citrónové šťávy, pepře a drceného česneku. Kuřecí prsa omyjeme a pokrájené na kousky nebo v celku dáme do marinády a poté do lednice uležet ideálně přes noc. Pak je pouze obalíme v kukuřičné strouhance a dáme na plech vyloženým pečícím papírem. Zeleninu na hranolky nakrájíme na požadované tvary a v míse smícháme s olejem, solí a čerstvým tymiánem. Dáme na plech k řízkům a pečeme v předem vyhřáté troubě na 200 ° C cca 40 minut do křupava. Po 20 minutách řízky otočíme.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>433 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>50 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>83 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>8 g</i>
<i>tuky</i>	<i>6 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>15 g</i>
<i>sodík</i>	<i>1 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

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

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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