magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 23. 3. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Avokádové pečené hranolky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Avokadove-pecene-hranolky__s10007x9681.html

Vyzkoušejte tento netradiční bezlepkový a zdravý recept z avokáda ve formě pečených hranolek s ještě netradičnější krustou z kešu ořechů, droždí a kukuřičné strouhanky.

Avokádo v bezlepkové krustě

Základem bezlepkové strouhanky jsou **kešu ořechy, kukuřičná strouhanka a především lahůdkové droždí,** které dodá strouhance tu správnou příchuť. Sušené lahůdkové droždí je již neaktivní a slouží k dochucování pokrmu. Jeho typická chuť a hlavně **vysoký obsah všech důležitých živin** – bílkovin, vitamínů skupiny B a minerálních látek zvýší každému jídlu jeho nutriční

hodnotu. Avokádo tak stačí jen vypeckovat, vydlabat dužinu, pokrájet na kousky, obalit ve strouhance a upéct dozlatova. Pro doplnění **bílkovin** dělám hranolky s **česnekovo-bylinkovým dipem z jogurtu**, který se k hranolkům výborně hodí.

RECEPT: AVODÁKOVÉ PEČENÉ HRANOLKY

SUROVINY na 1 porci:

Avokádo 200 g
Oříšky kešu 20 g
Droždí 10 g
Česnek sušený 5 g
Sůl 1 g
Pepř 1 g
Strouhanka kukuřičná 15 g
Citrónová šťáva 30 g
Jogurt bílý nízkotučný 200 g
Česnek 5 g
Petrželová nať 5 g

POSTUP:

Troubu předehřejeme na 200 ° C. Kešu ořechy opražíme na sucho na pánvi a vychladlé rozmixujeme najemno. Pak smícháme s droždím, strouhankou, solí, pepřem a sušeným česnekem. Strouhanku vsypeme do jednoho hlubokého talíře a do druhého vymačkáme šťávu z celého citrónu. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku a pomocí lžíce vydlabeme celou dužinu, kterou pokrájíme na hranolky. Jednotlivé kousky nejdříve namočíme do citrónové šťávy a pak

obalíme ve strouhance. Klademe na plech vyložený pečícím papírem a pečeme na 15-20 min do zlatova. Jogurtový dip připravíme smícháním jogurtu, drceného česneku a čerstvých bylinek.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*647 kcal*
bílkoviny	*21 g*
sacharidy	*55 g*
z toho cukry	*14 g*
tuky	*40 g*
SFA	*6 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*15 g*
sodík	*1 g*
přidaný cukr	*0 g*

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