



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 lžice 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:

<i>energie</i>	<i>647 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>21 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>55 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>14 g</i>
<i>tuky</i>	<i>40 g</i>
<i>SFA</i>	<i>6 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 Doučová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2023

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