



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 10. 5. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Škubánky s mákem a ricottou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Skubanky-s-makem-a-ricottou__s10007x9762.html

Bramborové škubánky s mákem ve zdravé verzi se špaldovou moukou, ricottou a medem. I z obyčejných surovin se dá vykouzlit výborné a lehké jídlo.



Jak na zdravé škubánky

Na škubánky doporučuji vybrat co nejvíce moučné brambory (**varný typ C**), **které mají vyšší obsah škrobu. Důležité je uvařit brambory jen do poloměkka.** Z rozvařených brambor by bylo těsto příliš lepkavé. Místo klasické mouky používám **špaldovou celozrnnou mouku**, která dodá pokrmu vlákninu a řadu cenných živin. A protože každé hlavní jídlo by mělo obsahovat

zdroje bílkovin, tak škubánky doplňte o ricottu, tvaroh nebo cottage cheese. Pak už stačí jen škubánky posypat mletým mákem a polít medem či jiným přírodním sirupem.

RECEPT: ŠKUBÁNKY S MÁKEM A RICOTTOU



Suroviny na 2 porce:

Brambory 300 g 

Sůl 1 g

Mouka celozrnná špaldová 100 g 

Máslo 10 g

Ricotta 100 g 

Mák mletý 60 g

Med 40 g

POSTUP:

Oškrábané a pokrájené brambory na čtvrtky zalijeme vroucí vodou (jen těsně nad hladinu brambor), osolíme a vaříme cca 10-15 min do poloměkka. Poté slijeme většinu vody (vývar si necháme stranou pro jistotu stranou) a necháme v hrnci tak 1/3 vody. Brambory zasypeme špaldovou moukou a krátce prošťoucháme. Hrncem přiklopíme poklicí a necháme ještě 20 minut brambory s moukou propařit. Pak brambory s moukou vařečkou důkladně propracujeme v co nejhladší těsto. Výsledné těsto by mělo mít tužší konzistenci a nemělo by se lepit na vařečku. Máslo rozpustíme a namáčíme do něj lžící, kterou vykrajujeme škubánky. Poklademe na talíř a ochutíme mákem, medem a ricottou.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>654 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>22 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>88 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>12 g</i>
<i>tuky</i>	<i>24 g</i>
<i>SFA</i>	<i>8 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>12 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>16 g</i>

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím.

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Doučková - nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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