magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 3. 2013 | jra

Velikonoce se dají udělat i zdravěji

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velikonoce-se-daji-udelat-i-zdraveji__s10010x7643.html

K svátkům jara patří u mnohých z nás mazance nebo jidáše. Naši předkové však měli v zásobě nejenom tyto kalorické bomby. Několik zdravých receptů vám určitě přijde vhod.

Za sebou máme Květnou neděli a začíná velikonoční týden. Dříve hodování na Boží hod velikonoční předcházel 40denní půst, který začínal Popeleční středou. Následovala Černá neděle, při níž se tradičně jedla tzv. **pučálka**. Starobylý pokrm, který v předjaří dodá tělu výživné látky. Jak na něj?

Přebraný **naloupaný hrách namočíme** na noc do vody. Po té vodu scedíme a nabobtnalý hrách rozprostřeme na misku a přikryjeme talířkem. Necháme v pokojové teplotě naklíčit, při zasychání můžeme hrášek postříknout vodou. Hrášek během 1–3 dnů naklíčí. Při dostatečné velikosti klíčků (od 8 mm) se pak hrách na sucho **osmaží na pánvi**. Dle chuti můžete pučálku osolit, opepřit nebo přidat trochu medu.

Naklíčený hrášek můžeme jíst také **syrový**, můžeme ho přidat do různých salátů anebo jím přizdobit některá jídla.

Kopřivy pro zdraví i chuť

K mnoha velikonočním jídlům patří neodmyslitelně kopřiva, která má na lidské tělo blahodárné účinky. Látky v ní obsažené **čistí krev**, **zlepšují látkovou výměnu** anebo třeba **snižují hladinu krevního cukru** v krvi. My si dnes představíme recept na zdravější velikonoční nádivku. Z kopřiv ale můžete připravit třeba také výborný jarní kopřivový špenát. A kdyby náhodou počasí kopřivám nepřálo, pak je můžete nahradit petrželkou, kerblíkem nebo třeba špenátem.

Tradiční nádivka je celkem kalorická bomba, ale recept lze velmi dobře odlehčit a pro lepší výživové hodnoty pokrmu také navýšit **podíl bílkovin**.

Ingredience pro 6 porcí	Postup

• 300 g kuřecích prsou pokrájet na kostičky • 4 grahamové rohlíky nakrájené na kostičky • 200 ml mléka • 4 vejce (bílky vyšlehat na sníh) • 4 stroužky česneku • 100 g mrkve nastrouhané nahrubo • 70 g pokrájené cibulové natě • mladé kopřivy, případně další zelené bylinky jako petržel, pažitka – nakrájet • sůl, pepř • 15 g bazalky • 150 g bílého jogurtu • 1/2 prášku do pečiva • 1/4 lžičky muškátového květu	Do mísy dáme nakrájené rohlíky a pokropíme je mlékem. Dále přidáme bazalku, mrkev, cibulovou nať, mladé kopřivy, petržel, pažitku a maso. Dle chuti osolíme a opepříme, případně přidáme další koření. Nakonec posypeme práškem do pečiva. V misce ušleháme žloutky s česnekem, muškátovým květem a jogurtem. Směs promícháme s rohlíkovou hmotou. Na závěr lehce vmícháme ušlehané bílky. Do pekáčku dáme pečící papír. Směs rozprostřeme a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi po dobu 40–45 minut.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz