



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 25. 3. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

# Připravte se na jaro s růžičkovou kapustou

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Pripavte-se-na-jaro-s-ruzickovou-kapustou\\_\\_s10010x8233.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Pripavte-se-na-jaro-s-ruzickovou-kapustou__s10010x8233.html)

Růžičková kapusta patří mezi zeleninu, kterou jedni milují a druzí nenávidí. Pro ty, co ještě nepřišli na chuť této super zdravé zelenině, doporučuji vyzkoušet můj nový recept na jarní špagety s nízkotučnou krémovou omáčkou doplněnou kapustičkami.



Růžičková kapusta je jeden z mála druhů zeleniny odolných vůči mrazu a k dostání čerstvý i přes zimu. Využijte proto nastávajícího jarního období, kdy **doplníte vitamíny sezónní zeleninou a posilíte tak svou imunitu a fyzickou i mentální kondici.** Kapusta je listová zelenina a je velmi cenná pro naše zdraví díky **vysokému obsahu vitamínů a minerálů.** Obsahuje **vitamíny C, B, K, kyselinu listovou** a najdeme v ní minerály **draslík, železo, vápník, selen** a další. **Působí příznivě na snižování cholesterolu, zvýšení imunity, podporuje vylučování nadměrného množství vody z těla, napomáhá celkové detoxikaci organismu a odplavování odpadních látek.** Růžičková kapusta je známá pro svou nezaměnitelnou a výraznou chuť. Nejvíce chuti a živin si uchová vařená v páře, nebo jen krátce povařená. **Je důležité kapustu nerozvařit,** jednak ztrácí obsah významných vitamínů, ale také vzniká onen nepříjemný zápach rozvařené zeleniny.

# RECEPT: JARNÍ KAPUSTOVÉ ŠPAGETY



## INGREDIENCE (na 1 porci):

celozrnné špagety 80 g

česnek 1 stroužek

sýr Lučina linie (nebo Philadelphia light) 80 g

kuřecí šunka 50 g (nebo uzené tofu 50 g)

růžičková kapusta 150 g

olivový olej 1 lžička

sůl, pepř špetka

koření dle chuti (provensálské, bazalka)

### **POSTUP:**

Těstoviny uvaříme dle návodu. Na pánvi rozpálíme olej a orestujeme prolisovaný česnek. Přidáme na kostičky pokrájenou šunku (nebo tofu) a chvíli restujeme. Pak přidáme krémový sýr, podlijeme vodou a necháme sýr rozpustit a chvíli povařit. Mezitím si na páře uvaříme kapustičky (cca 6 minut), které ihned po uvaření vložíme do studené vody. Omáčku osolíme, opepříme a přidáme koření dle chuti. Na závěr přidáme uvažené špagety a kapustičky. Vše důkladně promícháme a servírujeme.

**Energetická hodnota 1 porce:** 2 260 kJ

71 g sacharidů

30 g bílkovin

14 g tuků

15 g vlákniny

*Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog*

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: <http://www.whfoods.com>*

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)