magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 6. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Už jste vyzkoušeli batáty?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uz-jste-vyzkouseli-bataty__s10010x8420.html

Batáty neboli sladké brambory jsou kořenové hlízy tropické rostliny povijnice batátové. Batáty se řadí mezi nejvýživnější zeleninu díky vysokému obsahu vitamínů a minerálů. Upravují se stejně jako klasické brambory, ale jejich chuť je mírně nasládlá a barva nádherně oranžová. Vyzkoušejte je v dnešním receptu pečené s rybou v papilotu!

Batáty pochází ze střední a jižní Ameriky, kde se běžně upravují jako brambory na všechny možné způsoby. Jsou **výrazným zdrojem antioxidantů**, mají **protizánětlivé účinky** a **regulují hladinu cukru v krvi**. Díky vysokému obsahu karotenoidů mají žlutou až oranžovou barvu a jsou tak **bohatým zdrojem vitamínu A**. Dále obsahují vitamín B, C, draslík, mangan a hořčík. Energetická hodnota syrových batátů je pouze 360 kJ na 100 g. Jsou zdrojem komplexních sacharidů, celkem je jich 20 %, z čehož je 3 % vlákniny, 13 % škrobu a 4 % jednoduchých cukrů.

Jak batáty připravit?

Batáty se **vaří v páře, ve vodě, nebo se pečou, restují či zapékaj**í. Pro maximální využití betakarotenu je dobré vždy použit k bramborům tuk (stačí lžička cca 5 g oleje, másla). **Díky nasládlé chuti můžete také batáty použít do sladkých pokrmů či dezertů.**

RECEPT: BATÁTY PEČENÉ S RYBOU V PAPILOTĚ

SUROVINY NA 1 PORCI:

Sladká brambora (batát) 1 střední kus

Filet 150 g bělomasé ryby bez kostí (treska, tilapia, halibut, okoun, apod)

Olivový olej 1 lžička

Zelenina dle chuti a sezóny (mrkev, celer, petržel, chřest, fenykl, apod)

Cibule 1 ks

Sůl a pepř špetka

Čerstvé bylinky (petrželka, tymián, rozmarýn, apod)

Citrónová šťáva + pár koleček citrónu

POSTUP:

Předehřejeme troubu na 200 °C. Batáty důkladně omyjeme a očistíme. I se slupkou nakrájíme na dlouhé měsíčky. Zeleninu pokrájíme na větší kusy. Batáty a zeleninu promícháme s bylinkami, solí a pepřem a lžičkou oleje. Rybu osolíme, opepříme a pokapeme citrónovou šťávou. Na větší kus pečícího papíru rozložíme do středu zeleninu s batáty a navrch položíme rybu a poklademe plátky citrónu. Papír uzavřeme jako balíček (použijeme navlhčený provázek) a vložíme do trouby na plech a pečeme cca 25-30 min.

Energetická hodnota 1 porce: 1 620 kJ

54 g sacharidů

36 g bílkovin

4 g tuků

13 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
www.zuzanadouchova.cz
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: http://nutritiondata.self.com

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