magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 8. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravá dobrota z lilku – lilková pomazánka

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-dobrota-z-lilku---lilkova-pomazanka__s10010x8541.html

Sezóna lilku je tady a spolu s ní zdravý a netradiční recept na jeho úpravu. Lilková pomazánka se skvěle hodí jako dip ke grilování nebo jako pomazánka k pečivu. Kouřová chuť lilku Vás příjemně překvapí!

Lilek neboli baklažán je zdrojem řady vitamínů, minerálů a antioxidantů, **má nízkou energetickou hodnotu a příznivé účinky na lidský organismus**. Jeho předností je také **vysoký obsah vlákniny**. Lilek obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín A, z minerálů převážně draslík, železo a fosfor. **Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi**, zlepšuje peristaltiku střev a má antioxidační účinky. **Stravitelná slupka obsahuje nejvíce těchto cenných látek, proto lilky před úpravou neloupejte**. Zralý lilek se tepelně upravuje na všechny možné způsoby - vařený, pečený, grilovaný či zapečený.

Recept na lilkovou pomazánku je velmi jednoduchý a zdravý. Kromě lilku obsahuje také esenciální mastné kyseliny, bílkoviny a vlákninu. Pomazánka se hodí ke grilovanému masu, čerstvé zelenině i pečivu. Kombinace lilku, česneku, olivového oleje, citrónu a sezamu je prostě úžasná!

RECEPT: LILKOVÁ POMAZÁNKA

SUROVINY:

Logo Vím, co jím najdete na extra panenském olivovém oleji Albert Quality. Máte u něj jistotu, že má minimum škodlivých tuků.

lilek 1 větší kus

sezamová semínka 2 lžíce

česnek 2 stroužky

olivový olej (extra panenský AQ) 2 lžíce + na pokapání

šťáva z citrónu 2 lžičky

sůl ½ lžičky

špetka pepře

můžeme doplnit čerstvými bylinkami dle chuti (koriandr, petržel) nebo kořením (paprika, chilli, římský kmín)

POSTUP:

Předehřejeme troubu na 200°C. Celý lilek propícháme vidličkou a dáme péct na plech vyložený pečícím papírem do trouby asi na ½ hodiny (možno i déle). Pečeme dokud není lilek celý popraskaný, měkký a tmavý. Mezitím si namixujeme sezamová semínka. Po vychladnutí lilek rozpůlíme a lžící vydlabeme dužinu. Dužinu dáme spolu se všemi ingrediencemi do mixéru (kromě čerstvých bylinek, ty jsou na ozdobu) a rozmixujeme na hladkou kaši. Lilkovou pomazánku dáme před podáváním alespoň na hodinu odležet. Na závěr ozdobíme čerstvými bylinkami nebo kořením a pokapeme olivovým olejem.

Energetická hodnota receptu: 1 610 kJ

20 g sacharidů

8 g bílkovin

30 g tuků

12 g vlákniny

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz