O výživě 6. 9. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Česká klasika trochu jinak: houbovo čočkové karbanátky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ceska-klasika-trochu-jinak:-houbovo-cockove-karbanatky__s10010x8606.html

Houbaření patří k české kultuře a houby do české kuchyně. Letos se opravdu zadařilo a my pro vás máme certifikovaný recept na netradiční českou klasiku. Vyzkoušejte houbové karbanátky z čočky, které vás překvapí svou masitou konzistencí a výtečnou chutí!

Pozor na úpravu hub

Houby mají v naší kuchyni pestré využití. **Přestože jsou téměř bez kalorií, díky nevhodné úpravě se ale mnohdy stávají kalorickou a trávení zatěžující bombou.** Smaženice, houbové řízky, praženice na másle, kulajda se smetanou či houbový guláš jsou sice výbornými sezónními pokrmy, avšak

obsahují příliš mnoho tuků. Houby se totiž při úpravě chovají tak, že do sebe nasávají vše z okolí. Pokud tedy nešetříte s olejem, máslem či smetanou, houby pak nešetří ani váš žaludek a hmotnost.

Houby jsou samy o sobě hůře stravitelné, natož pak v kombinaci s tukem. Vhodně upravené houby se spíše hodí jako doplněk k různým pokrmům – do omáček, rizota, těstovin či polévek. Předností hub je jejich nízká energetická hodnota (kolem 30 kcal/100g), protože jsou houby téměř z 90 % tvořeny vodou. Obsahují však bílkoviny, vlákninu a minimum tuku. Z vitamínů obsahují v menším množství provitamín A, vitamín D, vitamíny skupiny B a z minerálů převážně draslík, fosfor a hořčík.

Houby, čočka a bramborová kaše

Připravila jsem pro vás z našich typicky českých surovin zdravý recept na karbanátky. Příprava je velmi snadná a výsledná chuť překvapivě masitá. Tyto karbanátky neobsahují nic z živočišní říše, tedy ani maso ani vejce. Vše za použití zdravých rostlinných zdrojů bílkovin a tuků. Po letním grilování příjemná změna.

RECEPT

INGREDIENCE:

Čočka hnědá v suchém stavu 1 hrnek
Houby čerstvé nadrobno pokrájené 3 hrnky
Česnek 3 stroužky
Cibule najemno nasekaná 1 hrnek
Sůl a pepř (špetka)
Čerstvé bylinky 1 hrst dle chuti (petržel, bazalka, majoránka, apod)
Mletá paprika 1 lžička
Hořčice dijonská 2 lžíce
Vinný ocet 2 lžíce
Zelenina dle chuti (mrkev, kapusta, řapíkatý celer, špenátové listy) pokrájené na drobnou 1 hrnek
Semínka slunečnicová (nebo můžete použít ořechy či jiný semínka) ½ hrnku
Strouhanka z celozrnného pečiva nebo mouka celozrnná pšeničná 2 hrnky

POSTUP:

Čočku nejdříve propereme v horké vodě a pak uvaříme do měkka. Semena nebo ořechy orestujeme na sucho na pánvi, pak rozmixujeme a smícháme se

strouhankou a kořením, solí, pepřem. Na oleji orestujeme cibuli, česnek, houby a zeleninu a necháme vychladnout. Do vychladlé uvařené čočky vmícháme hořčici, ocet a rozmačkáme vše na kaši (nebo použijeme mixér). Čočku, houbovou směs a suchou směs smícháme dohromady a necháme alespoň 30 min v lednici uležet. Ze směsi pak mokrýma rukama tvoříme karbanátky, které opékáme na pánvi nebo grilujeme cca 3-5 minut z každé strany. Obracíme až po ztvrdnutí kůrky, jinak se karbanátky mohou rozpadat. Podáváme s bramborovou kaší a kyselou okurkou.

Energetická hodnota 1 porce: 2 424 kJ, 88 g sacharidů, 21 g bílkovin, 17 g tuků a 16 g vlákniny

Zdroje: www.czfcdb.cz

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