



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 15. 12. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Štědrovečerní večeře bez kapra a salátu

URL článku: [magazin/recepty/Stedrovecerni-vecere-bez-kapra-a-salatu__s20144x20696.html](https://magazin.recepty/Stedrovecerni-vecere-bez-kapra-a-salatu__s20144x20696.html)

Typické české vánoční menu se většinou neobejde bez smaženého kapra (nebo klasického řízku) a bramborového salátu. Ano, je to tradice, ale to neznamená, že nemůžete vyzkoušet něco nového. Tím spíš, pokud se nechcete cítit těžce po celý zbytek večera. Dnešní recept bude sice také o řízku, ale převlékli jsme ho do nového kabátu a už vůbec ho nebudeme klasicky smažit. Ani v příloze pak nechybí brambory, ale o salátu to opravdu nebude... Jste zvědaví? Pak přijměte pozvání k našemu štědrovečernímu stolu.



Připravili jsme si pro vás skvělé obalované kuřecí filety s opečenými brambůrkami a růžičkovou kapustou. Jedná se o lehký a poměrně rychlý recept, který dokonale potěší vaše chuťové i čichové buňky. A jistě nám podle úvodní fotografie dáte za pravdu, že je tento pokrm i pastvou pro oči.

Co všechno jsem při přípravě změnili? Ať už řízek z kapra, nebo masitý smažíte na pánvi, či v klasické fritéze, neobejde se to bez velkého množství tuku. Ten sice na jednu stranu pozitivně ovlivňuje sensorické vlastnosti pokrmu jako je chuť, barva či křupavost, ale s principy zdravého stravování se zrovna nepotkává. Smažené pokrmy mají vysokou energetickou hodnotu a navíc se z tuku mohou při vyšších teplotách uvolňovat zdravotně nežádoucí látky. Proto jsme si i tentokrát vzali na pomoc [horkovzdušnou fritézu Philips Airfryer Smart Sensing XXL](#) a na „smažení“ nepoužili ani kapku oleje.

Kromě toho jsme opustili i klasický trojobal a maso nejprve naložili do jogurtové marinády a pak obalili v [lahůdkovém droždí](#). To maso nejen skvěle ochutí, ale dodá našemu tělu i řadu prospěšných látek.



Cenné je pro vysoký podíl kvalitních bílkovin, vlákniny, vitamínů (zejména skupiny B) a minerálních látek, jako je zinek či chrom. Ne náhodou se v

angličtině nazývá „nutriční droždí“.

Výživovou hodnotu řízků pak zvyšuje i samotná marináda, jejímž základem je **řecký jogurt**. Je zdrojem kvalitních živočišných bílkovin a potřebného vápníku. Díky jogurtu zůstanou řízečky také krásně šťavnaté.

Když už jsme tentokrát dali vale klasickému řízku, nechtěli jsme zůstat pozadu ani s přílohou. Hlavní ingredience, tedy **brambor**, jsme se vzdát nechtěli, ale to je asi tak vše, co má naše příloha s bramborovým salátem společného. Opečené brambůrky jsme doplnili stejně upravenými **růžičkovými kapustičkami**, které jsou trochu nedocenenou, přesto výjimečnou zeleninou bohatou na vlákninu, díky čemuž skvěle zasytí. Zajímavý je i obsah vitamínů C a K, betakarotenu a antioxidačně působícího vitamínu E. Zapomenout bychom neměli ani na bílkoviny, kterých kapusta na 100 g obsahuje 3,4 g. Ale dost bylo povídání, pojďme vařit!

Hlavní vánoční chod: Lahůdkové kuřecí filety s opečenými brambůrkami a kapustičkami

Ingredience: 2 porce

Na řízečky:

kuřecí prsa (vnitřní filety ca 30 g/ks)	250 g
hustý řecký jogurt (obsah tuku < 1 %)	70 g
česnek	1 stroužek
sůl	¼ lžičky
sladká mletá paprika	¼ lžičky
lahůdkové droždí	50 g
Na přílohu:	
brambůrky grenaille	300 g
růžičková kapusta	200 g
máslo	15 g
sůl	1 lžička
čerstvě mletý pepř	

Postup

1. Den předem si v uzavíratelné míse si smícháme jogurt s utřeným stroužkem česneku, solí a sladkou paprikou.
2. Do ochuceného jogurtu naložíme kuřecí filety tak, aby bylo maso marinádou obaleno ze všech stran, a uložíme na noc do lednice.
3. Druhý den si očistíme brambory a dáme vařit i se slupkou přibližně na 10 minut, aby byly měkké, ale nerozpadaly se. Po uvaření je necháme okapat.



4. Maso vyjmeme z jogurtové marinády a obalíme v lahůdkovém droždí. Obalené filety vyskládáme do koše horkovzdušné fritézy Philips Airfryer Smart Sensing XXL. Nastavíme teplotu na 160 °C a čas na 20 minut. A zatímco se nám budou řízečky „smažit“ v horkovzdušné fritéze, připravíme si přílohu.
5. Růžičkovým kapustám sloupeme nepěkné vrchní lístky, seřízneme spodní košťál, omyjeme je a osušíme.

6. Kapustičky rozpůlíme, stejně tak i brambory a řezné plochy důkladně osolíme.
7. Na větší pánvi si rozpustíme máslo a do rozehrátého vyskládáme kapustičky i brambory řezem dolů. Necháme je opéct přibližně 2-3 minuty krásně dozlatova. Poté snížíme plamen na minimum, kapustičky i brambory obrátíme, pánvičku přiklopíme pokličkou a necháme 3 minuty odpočinout.
8. Hotové řízečky naservírujeme na 2 talíře. K nim podáváme opečené brambory s kapustičkami, které na talíři ochutíme čerstvě mletým pepřem.

Pak už nezbývá než si popřát dobrou chuť a těšit se, až pod stromečkem zacinká Ježíšek.

Tento recept vznikl ve spolupráci se společností Philips.



[brambory](#) [horkovzdušná fritéza](#) [jogurt](#) [kuřecí maso](#) [lahůdkové droždí](#) [Philips](#)
[růžičková kapusta](#) [Vánoce](#) [vánoční jídelníček](#) [vánoční recept](#) [zdravé menu](#)

Copyright © 2024

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