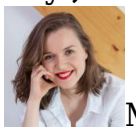
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 16. 12. 2020 |  MUDr. Daniela Lilling

Tatarák z červené čočky s topinkami

URL článku: magazin/recepty/Tatarak-z-cervene-cocky-s-topinkami__s20145x19884.html

Vyzkoušejte tuto lahodnou a lehce pikantní verzi z červené čočky, která je plná snadno stravitelných bílkovin.

Proč pro jednou vyzkoušet **červenou čočku namísto červeného masa**? Tato odlehčená vegetariánská verze nabízí na rozdíl od masové pořádnou porci vlákniny, která je důležitá nejen pro zdraví našich střev.

Čočka je bohatá také na železo či vitamíny skupiny B, ale je zcela prostá nasycených živočišných tuků a cholesterolu, které mohou přispívat ke vzniku civilizačního onemocnění.

V úpravě bez kari koření je tento recept vhodný i pro menší děti.

Ingredience: 3 porce

Čočka červená	190 g
Cibule	70 g
Olej olivový	13 g
Rajčatový protlak	16 g
Kari koření	2 g
Paprika mletá červená	2 g
Česnek	3 g
Vývar zeleninový	360 ml

Sůl	5 g
Chléb celozrnný žitný tmavý	160 g
Česnek	6 g

Postup

1. Červenou čočku několikrát propereme v sítku horkou vodou a necháme okapat.
2. Na lžíci olivového oleje zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme kari koření, papriku, tomatový protlak i okapanou čočku. Chvíli restujeme a mícháme, aby se koření nepřipálilo.
3. Přilijeme zeleninový vývar, osolíme, stáhneme plamen na minimum a necháme dusit pod pokličkou přibližně 15 minut. Čočka by neměla být rozvařená na kaši, ale stále mírně al dente. Pokud je čočka příliš tvrdá, přilijeme trochu vývaru a necháme ještě několik minut dusit.
4. Dle chuti přidáme sůl, pepř nebo čerstvé bylinky.
5. Když se tekutina vstřebá, přidáme prolisovaný stroužek česneku.
6. Dle chuti přidáme sůl, pepř nebo čerstvé bylinky.
7. Plátky chleba opečeme na pánvi nebo v topinkovači.
8. Ještě horké topinky potřeme stroužkem česneku.
9. Tatarák podáváme s teplými topinkami a zeleninovým salátem.

výživové údaje	**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria**
Vím, co jím				

				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	435,9	158,1	1307,6	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	19,1	6,9	57,3	-
sacharidy	g	66,4	24,1	199,2	-
z toho cukry	g	5,3	1,9	16,0	-
tuky	g	6,0	2,2	18,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,8	0,3	2,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,3	4,5	36,9	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,2	0,8	6,7	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

vegetariánský recept

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz