



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Vegetariánství](#) 20. 4. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

# Brokolicovo-fazolové karbanátky

URL článku: [magazin/recepty/Brokolicovo-fazolove-karbanatky\\_\\_s20145x20261.html](https://magazin/recepty/Brokolicovo-fazolove-karbanatky__s20145x20261.html)

Tyto zeleninové placky vás osloví netradiční barvou, skvělou chutí i velmi příznivým složením živin. Vyzkoušejte je jako lehkou večeři, můžete si je navíc zabalit i následující den do krabičky - skvěle chutnají i studené.



- **Brokolice** je zelenina s relativně **vysokým obsahem bílkovin** (podobně jako špenát nebo chřest), v kombinaci s fazolemi a tofu je tedy vhodnou volbou pro vegetariány a vegany. Ale i lidé konzumující maso by ji měli pravidelně zařadit do svého jídelníčku - **obsahuje totiž více vitamínu C**

**než citrusy, je bohatá na karoteny, vitamin K1, draslík a kyselinu listovou.**

- **Fazole** jsou oblíbenou výchozí surovinou pro výrobu vegetariánských a veganských placek zejména díky **vysokému obsahu rostlinných bílkovin** a chuťové variabilitě - podobně jako maso v karbanátcích velmi ochotně přijímají chuť koření a bylinek.

## **Ingredience: 3 porce**

malá brokolice (pouze růžičky)	300 g
vařené nebo sterilované bílé fazole	180 g
jemné silken tofu	125 g
cizrnová mouka	10 g
1 lžíce citronová šťáva	10 g
1 stroužek česku	3 g
1 lžička mletá lněná semínka	3 g
2 lžíce lahůdkové droždí	20 g
1 lžička bylinková sůl	3 g
mletý pepř	0,5 g
brambory	600 g
cibule	150 g
rostlinný olej	30 ml

# Postup

1. Troubu rozejdeme na 180°C.
2. Fazole rozmačkáme vidličkou na hrubou kaši.
3. Brokolici rozebereme na jednotlivé růžičky, které následně krátce spaříme v hrnci s vroucí jemně osolenou vodou.
4. Spařenou brokolici nasekáme nadrobno a smícháme s rozmačkanými fazolemi.
5. Do směsi přidáme také silken tofu, lněné semínko, lžici mouky, citronovou šťávu a prolisovaný stroužek česneku. Vidličkou vše důkladně promícháme.
6. Směs dochutíme lahůdkovým droždím, bylinkovou solí a pepřem.
7. Namočenýma rukama vytvarujeme 6 karbanátků, které pečeme ve střední části trouby přibližně 20 minut. V polovině doby pečení karbanátky obrátíme.
8. Karbanátky podáváme se štouchaným bramborem. Brambory uvaříme a scedíme. Na oleji orestujeme cibuli. Brambory lehce rozštoucháme a smícháme s cibulkou.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>			<b>kritéria Vím, co jím</b>
energetická hodnota (kcal)	kcal	426	89	1280
				3 porce
				400-700 kcal/porci

bílkoviny	g	20,3	4,3	61	-	
sacharidy	g	59,3	12,4	178	-	
z toho cukry	g	6,9	1,4	20,6	-	
tuky	g	12,5	2,6	37,6	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,3	0,3	3,9		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,6	2,6	37,8		≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,12	0,24	3,4		≤ 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 \(hl. jídlo\)](#).**

[bílé fazole](#) [bílkoviny](#) [brambory](#) [brokolice](#) [brokolicovo-fazolové karbanátky](#) [hlavní jídlo](#) [karbanátky](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [vláknina](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)