



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Vegetariánství](#) 7. 9. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Jemná paštika z hlívy ústříčné

URL článku: magazin/recepty/jemna-pastika-z-hlivy-ustricne__s20145x20368.html

Hlíva ústříčná patří bezesporu mezi nejoblíbenější houby. Nabízí celou řadu zdravotních benefitů a v kuchyni má široké využití. Zkoušeli jste z ní připravit třeba paštiku? Pokud ne, výborný vegetariánský recept je tu pro vás!



- Hlíva působí pozitivně na **obranyschopnost organismu, na poruchy metabolismu i kloubní potíže**. Obsahuje **vitamíny skupiny B, vitamín C, D, K, mastné kyseliny**, dále i řadu minerálních látek - hořčík, fosfor, draslík, chrom, měď, železo, zinek a také selen.

- Hlíva **pomáhá k optimalizaci hladiny cholesterolu v těle** - najdeme v ní látky, které hladinu cholesterolu snižují, a také velký podíl **vlákniny**.
- Z hlediska podpory obranyschopnosti je hlíva cenná pro svůj **obsah betaglukanů**, které pozitivně působí na složky **přírozené imunity**.

Ingredience: 6 porcí

Hlíva ústřičná	300 g
Vlašské ořechy	50 g
Cibule	70 g
Řepkový olej	30 ml
Portské víno	50 ml
1 lžička čerstvého tymiánu	
½ lžičky mletého nebo drceného kmínu	
¼ lžičky mletého nového koření	
Sůl	3 g
Pepř	2 g
1 stroužek česneku	

Postup

1. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na řepkovém oleji.
2. Jakmile zesklivatí, přidáme na proužky nakrájenou hlívu, zprudka

osmahneme, přisypeme všechno koření (tymián, kmín, nové koření).

3. Vlijeme portské víno a necháme ho zcela odpařit. Poté hlívu zhruba 10-15 minut dusíme.
4. Před koncem přidáme nasekané vlašské ořechy, osolíme a opeříme, přidáme utřený stroužek česneku.
5. Směs vložíme do mixéru a rozmixujeme do konzistence paštiky.
6. Podáváme na nasucho opečené celozrnné bagetce či chlebu, zdobíme pokrájenou jarní cibulkou.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím	
		6 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	129	151	773	≤ 350 kcal/porci	
bílkoviny	g	3,3	3,8	19,7	-	
sacharidy	g	5,4	6,3	32,4	-	
z toho cukry	g	2,2	2,4	12,5	-	
tuky	g	10,3	12,0	61,6	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	1,0	5,2	≤ 4 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g	
vláknina	g	2,4	2,7	14,1	-	
sůl	g	0,51	0,60	3,07	≤ 1 g/100 g	
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g	

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (pomazánky na chléb).

[hlíva ústříčná](#) [houby](#) [recept bez masa](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím s](#)
[vlašskými ořechy](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [zdravá paštika](#) [zdravé](#)
[pomazánky](#)

Copyright © 2024

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