magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 3. 5. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Topinka s hráškovou pomazánkou a klíčky rozzáří každý talíř

URL článku: magazin/recepty/Topinka-s-hraskovou-pomazankou-a-klicky-rozzari-kazdy-talir__s20145x20553.html

Vyzkoušejte jarní svěží pomazánku z hrášku. Pokud nemáte hrášek čerstvý, bez obav můžete použít i mražený. Kvalitní mražená zelenina, která se sklízí v plné zralosti a šetrně zpracovává, může mít dokonce více vitaminů než ta čerstvá, která se déle nebo nevhodně skladuje.

Pokud na přípravu použijete hrášek mražený, bude tato pomazánka hotová raz dva. S čerstvým hráškem vás čeká jen o trochu víc práce s jeho vyloupáním, i to ale půjde snadno. Odměnou vám bude lahodná pomazánka, která potěší nejen vaše chuťové buňky, ale i oči.

- **Hrášek** je bohatým zdrojem vlákniny, vitaminu C, kyseliny listové, antioxidantů a některých minerálních látek. Obsahuje také poměrně velký podíl hodnotných bílkovin.
- **Klíčky** jsou naklíčená semena, které jsou pro náš organismus skvělým zdrojem cenných látek. Kromě vitamínů E a C stojí za zmínku vitamíny skupiny B, dále pak hořčík, vápník, železo, fosfor, mangan či draslík. Klíčky si snadno vypěstujete i toma, buď v klíčící misce, nebo na vatě.
- Jako pojivo do pomazánky použijte méně tučný sýr nebo tvaroh, skvělou volbou je například lučina se skyrem, které oproti klasické lučině obsahuje třikrát méně tuku.

Ingredience: 4 porce

Na pomazánku:	
čerstvý nebo mražený hrášek	360 g
lučina skyr	180 g
citronová šťáva	20 g
čerstvá bazalka	30 g
sůl	1 g
pepř	1 g
K podávání:	
celozrnný toastový chléb	12 ks
hrachové klíčky	120 g

Postup

1. Čerstvý hrášek vyloupeme z lusků. Pokud použijeme mražený hrášek, krátce ho povaříme a rychle zchladíme.
2. Hrášek rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou společně s lučinou. Ochutíme nasekanou čerstvou bazalkou, solí, pepřem a citronovou šťávou a důkladně promícháme.
3. Toustový chléb si opečeme nasucho na pánvi nebo v topinkovači. Namažeme pomazánkou a bohatě posypeme klíčky.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím	
energetická hodnota (kcal)	kcal	355	140	1 420		350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	12,7	5,0	50,7	-	
sacharidy	g	51,2	20,2	204,8	-	
z toho cukry	g	8,0	3,1	31,8	-	
tuky	g	32,9	3,3	8,2	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,2	1,2	12,7		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,7	3,4	34,9		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,81	0,71	7,22		≤ 0,875 g/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 (lehké jídlo).

celozrnné pečivo hrášek hrášková pomazánka jarní jídelníček klíčky receptura dle kritérií Vím, co jím vegetariánský recept vitaminy a minerály zdravé jídlo zdravé pomazánky zdravý recept

---

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