



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Vegetariánství](#) 14. 6. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Brambory „na bouchačku“ s tvarohem a červenou řepou

URL článku: magazin/recepty/Brambory-„na-bouchacku-s-tvarohem-a-cervenou-ropou__s20145x20571.html

Čas raných brambor je tu! Připravte si dokonale křupavé brambory na bouchačku podle našeho jednoduchého receptu. Zdánlivě obyčejné jídlo podtrhne aroma bylinek a česneku a v kombinaci s čerstvým tvarohem a plátky červené řepy vykouzlíte ideální večeři.



- **Brambory** obsahují sacharidy ve formě škrobu, který je dobrým zdrojem energie a mikroživin. Tuk v nich ale nenajdete. Vlákna, která je v bramborách hojně zastoupena, podporuje správnou funkci trávicí soustavy a pomáhá vytvořit pocit plnosti. Brambory jsou dobrým zdrojem draslíku,

hořčíku, zinku, železa, vápníku a manganu. Z vitaminů jde zejména o C a dále vitamíny skupiny B.

- **Hrudkovitý tvaroh** je dobrým zdrojem bílkovin, na 100 g produktu jich obsahuje 17 g, a dále samozřejmě vápníku, který je právě z tvarohu dobře vstřebatelný. Tvaroh obsahuje i další minerální látky - hořčík, mangan, selen, draslík, zinek, měď a je zdrojem vitaminů A, C, D, E a vitaminů skupiny B - zejména B6 a B12. Tvaroh patří k dobře stravitelným fermentovaným mléčným výrobkům, podporuje činnost střev a pozitivně ovlivňuje střevní mikrobiom.

Ingredience: 2 porce

ranné brambory	500 g
řepkový olej	40 g
cibule	150 g
česnek 2 stroužky	6 g
petrželka	30 g
čerstvé bylinky dle chuti (tymián, rozmarýn)	1 lžíce
sůl	2 g
na servírování:	
hrudkovitý tvaroh s nižším obsahem tuku	150 g
řezy sterilované červené řepy	200 g

Postup



1. Brambory neloupeme, ale jen důkladně omyjeme, vložíme ho hrnce s vodou, přidáme polovinu soli a uvaříme téměř doměkka zhruba 15 minut, ale záleží na velikosti brambor. Uvařené brambory scedíme a necháme okapat, případně osušíme.
2. V malém kastrolu si osmažíme na oleji cibuli, přidáme utřený česnek,

jemně nasekanou petrželku, lístky tymiánu nebo rozmarýnu a zbylou sůl, vše promícháme.

3. Troubu si předehřejeme na 200 °C.
4. Brambory rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a „rozboucháme“ je, resp. rozmačkáme dnem sklenice, dřevěnou paličkou, nebo jen dlaní.
5. Rozmačkané brambory potřeme připraveným ochuceným olejem s opečenou cibulkou a pečeme v předehřáté troubě dozlatova (přibližně 20-25 minut).
6. Hotové brambory servírujeme teplé, posypané hrudkovitým tvarohem, spolu s řezy sterilované červené řepy pro zvýšení podílu vlákniny, která je v bramborech relativně nízká.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
				2 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	559	102	1 119		400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	20,8	3,8	41,6	-	
sacharidy	g	70,7	12,9	141	-	
z toho cukry	g	63	11,5	126	-	
tuky	g	22,2	4	44,5	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,6	0,5	5,2		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6,6	1,2	13,2		≥ 1,2 g/100 g

sůl	g	2,17	0,4	4,34	≤ 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 Víím, co jíím](#) (hl. jídlo).

[bílkoviny](#) [brambory](#) [bylinky](#) [červená řepa](#) [česnek](#) [cibule](#) [recept bez masa](#) [recept s tvarohem](#) [receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [vegetariánský recept](#) [vláknina](#) [zdravé jídlo](#)

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz