magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 1. 11. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Mrkvovo-petrželové placky se sýrem ricotta

URL článku: magazin/recepty/Mrkvovo-petrzelove-placky-se-syrem-ricotta__s20145x20678.html

Kombinace mrkve, petržele, sýru ricotta, česneku a čerstvého koriandru vytvoří dokonalou směsici chutí. Když ji navíc doplníte o svěží jogurtový dip, vykouzlíte skvělou večeři. Vsadíme se, že si tyto placičky zamiluje celá vaše rodina.

Placičky v jakékoli podobě patří mezi velmi oblíbené rychlé večeře, nebo i obědy. A nemáme na mysli jen tradiční bramboráky, ale prakticky jakoukoliv kombinaci oblíbené zeleniny, případně obiloviny. Už jste vyzkoušeli květákové placičky s cizrnou, křupavé karbanátky z dýně a červené čočky, karbanátky z

červené řepy nebo brokolicovo-fazolové karbanátky?

Hlavní roli v tomto receptu hraje **kořenová zelenina -** mrkev a petržel, které jsou **bohatým zdrojem vitamínů, vlákniny a dalších prospěšných látek**.

- Mrkve a petržel obsahují vysoké množství antioxidantů, jako je **beta-karoten**, který pomáhá ochraňovat buňky před poškozením způsobeným volnými radikály.
- Z dalších vitamínů v této zelenině najdeme pochopitelně **vitamín C**, důležitý pro imunitní systém, dále **vitamín K** hrající roli ve srážlivosti krve a zdraví kostí, nechybí ani antioxidant **vitamín E** a některé vitamíny skupiny B.
- **Vláknina** obsažená v kořenové zelenině zase podporuje zdravou funkci trávicího traktu.

Ingredience: 2 porce

Na placky:	
mrkev	100 g
petržel	100 g
ricotta (polotučný sýr)	100 g
vejce	1 ks
celozrnná špaldová mouka	50 g

prášek do pečiva bez fosfátů	5 g
1 stroužek česneku	3 g
2 větvičky čerstvého koriandru	
řepkový olej na smažení	40 ml
Na dip:	
bílý řecký jogurt 0,5 % tuku	150 g
1 stroužek česneku	3 g
1 větvička koriandru	
½ lžičky limetkové šťávy	4 g

Postup

1. Začneme s přípravou dipu. Jogurt promícháme s utřeným stroužkem česneku, nasekaným koriandrem a limetkovou šťávou. Necháme v lednici uležet.
2. Mrkev a petržel očistíme a nastrouháme najemno. Přidáme sýr ricotta a společně promícháme.
3. Do mísy přidáme utřený stroužek česneku, nasekaný čerstvý koriandr, vyklepneme 1 vajíčko a přisypeme mouku s práškem do pečiva. Vše důkladně promícháme a necháme krátce odstát.
4. Mezitím si v pánvi rozehřejeme trochu řepkového oleje. Do rozpáleného oleje vkládáme lžící těsto a tvoříme placičky o průměru ca 8 cm.
5. Jednotlivé placičky smažíme přibližně 2 minuty z každé strany dozlatova.

6. Hotové placičky vyndáváme na papírovou utěrku, aby se odsál přebytečný tuk.
7. Rozdělíme na porce a podáváme s vychlazeným dipem.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 2 porce		kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	441	144	883		350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	21,9	7,1	43,7	-	
sacharidy	g	27,9	9,1	55,7	-	
z toho cukry	g	8,5	2,8	17	-	
tuky	g	26,9	8,8	53,7	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,4	1,8	10,8		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,7	1,9	11,4		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,89	0,29	1,78		≤ 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 (pokrmy určené k přesnídávce).

česnekový dip jogurt mrkev recept s ricottou receptura dle kritérií Vím, co jím vegetariánský recept zdravý recept

---

Copyright © 2026