**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

Recepty 3. 1. 2024 | Ing. Hana Pávková Málková

# Pečená zelenina s batáty a jogurtovým dipem

URL článku: magazin/recepty/Pecena-zelenina-s-bataty-a-jogurtovym-dipem__s10007x18994.html

Pečená zelenina je skvělou volbou, jak i v zimě do jídelníčku dostat potřebné množství zeleniny. Navíc je to skvělý způsob, jak zužitkovat všechny zeleninové přebytky z lednice. A o tom, že si určitě pochutnáte, ani nemluvě.

Tento recept má univerzální využití a můžete ho **libovolně obměňovat** dle toho, co zrovna najdete v lednici. Lze využít různé druhy zeleniny (mrkev, celer, petržel, dýni, řepu, papriku, lilek atd.), jen je vhodné vždy používat **zeleninu podobné tvrdosti,** anebo ji přidávat do pekáčku postupně (měkčí zeleninu přidejte později, aby se vám nespálila).

Každý druh zeleniny nám dodá určitý podíl vitaminů, minerálních látek, antioxidantů a vlákniny. Druh od druhu se v obsahu prospěšných látek liší, a proto je vhodné je různě kombinovat, čímž získáte celý koktejl **pozitivně působících látek**.

Pokud k zelenině přidáte i brambory nebo batáty, obohatíte pokrm o **vydatnější zdroj sacharidů** a získáte tak plnohodnotný oběd nebo večeři. Nezapomeňte ho ale doplnit i o zdroj bílkovin, které by v hlavním jídle neměly nikdy chybět. Přidat můžete například tofu, méně tučný sýr anebo zeleninu **doplňte jogurtovým dipem**, jako jsme to udělali my.

# Ingredience: 2 porce

| | |
|---|---|
| batáty | 400 g |
| mrkev | 300 g |
| červená řepa | 300 g |
| celer | 150 g |
| řepkový olej | 10 g |
| piniová semínka (příp.slunečnicová) | 12 g |
| sůl | 1 g |
| pepř, sušené bylinky dle chuti (rozmarýn, tymián) | |
| **Na jogurtový dip:** | |
| bílý polotučný jogurt | 300 g |

| | |
|---|---|
| česnek | 2 g |
| sůl | 1 g |
| čerstvé bylinky, pepř | |

# Postup

1. Všechnu zeleninu i batáty očistíme, oloupeme a nakrájíme na podobně velké kousky. Dáme do pekáčku, přidáme olej a ochutíme solí, pepřem a libovolným kořením (např. rozmarýnem nebo tymiánem).
2. Pekáč vložíme do vyhřáté trouby na 180 °C a pečeme do změknutí (dle velikosti cca 30-40 minut). Občas promícháme a hlídáme, aby se zelenina nespálila.
3. Na závěr přidáme piniová semínka.
4. Zatímco se nám zelenina peče, připravíme si jogurtový dip. Do bílého jogurtu přidáme trochu rozetřeného česneku, nasekané čerstvé bylinky a dle chuti osolíme a opepříme.
5. Zeleninu podáváme ještě teplou s jogurtovým dipem.

| **výživové údaje** | | **na porci** | **na 100 g** | **celkem** | **kritéria Vím, co jím** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 2 porce | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 521 | 69,8 | 1042 | 400-700 kcal/porce |
| bílkoviny | g | 17,3 | 2,3 | 34,6 | - |
| sacharidy | g | 80,9 | 10,8 | 161,8 | - |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| z toho cukry | g | 30 | 4 | 60 | - |
| tuky | g | 14,2 | 1,9 | 28,5 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 3,3 | 0,4 | 6,5 | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,15 g/100 g |
| vláknina | g | 19,1 | 2,6 | 38,2 | ≥ 1,2 g/100 g |
| sůl | g | 1,6 | 0,2 | 3,2 | ≤ 0,875 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 3 g/100g |

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).**

batáty bylinky celer červená řepa česnek jogurt mrkev pečená zelenina receptura dle kritérií Vím, co jím vegetariánský recept zdravé jídlo zimní jídelníček

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz