Recepty 17. 1. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Quinotto se sušenými rajčaty, cuketou a křupavým tofu

URL článku: magazin/recepty/Quinotto-se-susenymi-rajcaty,-cuketou-a-krupavym-tofu__s10007x20714.html

Hledáte-li recept na rychlý bezmasý oběd či večeři, pak jste ho právě našli. Quinotto je vlastně takové rizoto, jen místo rýže jsme použili quinou. Tato pseudoobilovina je skvělou, výživnou surovinou, která by vám doma ve spíži rozhodně neměla chybět. Využít ji totiž můžete na přípravu jak slaných, tak sladkých pokrmů.

Jak už bylo řečeno v úvodu, základem dnešního receptu je **quinoa**, která se řadí mezi pseudoobiloviny. Ve srovnání s ostatními obilovinami má vyváženější podíl bílkovin a aminokyselinové složení. Má i vyšší obsah tuků, jenž jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny, které pomáhají snižovat cholesterol.

Quinoa je zdrojem řady vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Obsahuje především kyselinu listovou, betakaroten, vitamíny skupiny B, vápník, železo, fosfor, mangan a zinek. Pyšní se i vysokým obsahem vlákniny. Má velmi nízký glykemický index a pomáhá tak přecházet výraznějším výkyvům glykemie. Proto je vhodná pro diabetiky. Navíc je bezlepková a v jídelníčku ji tak ocení i celiaci.

> Quinou vaříme obdobně jako rýži ve vroucí vodě v poměru 1:2. Před úpravou je důležité quinou proprat ve vodě, aby se zbavila hořkosti.

Dalším zdrojem bílkovin v tomto receptu je **tofu**, vyrobené ze sójových bobů. Neobsahuje nasycené mastné kyseliny ani cholesterol, sacharidů jen málo. Zato je v něm ukryto množství vlákniny, a navíc je bohaté na vápník, sodík, draslík, fosfor a vitamíny řady B i vitamín E. V receptu jsme použili ochucenou, mandlovo-oříškovou variantu, která dodá pokrmu zajímavou a netradiční chuť.

Ingredience: 3 porce

dmBio quinoa tříbarevná	250 g
sůl	3 g
dmBio řepkový olej	30 ml
dmBio mandlovo-oříškové tofu	200 g

cibule	70 g
dmBio sušená rajčata	50 g
cuketa	200 g
2 stroužky česneku	6 g
sýr grana padano	20 g
čerstvá petrželka	20 g

Postup

1. Quinou si uvaříme dle návodu.
2. Zatímco se nám quinoa vaří, si na větší pánvi rozehřejeme lžíci oleje a osmahneme na něm na menší kostky nakrájené tofu dokřupava. Odložíme ho stranou.
3. Do pánve přidáme lžíci oleje a nadrobno nakrájenou cibuli, kterou opečeme jen lehce doměkka.
4. K cibule přidáme na kostky nakrájenou cuketu a sušená rajčata a krátce

opečeme. Přidáme prolisované stroužky česneku a promícháme.

5. Do pánve vrátíme opečené tofu, promícháme a stáhneme plamen na minimum. Přidáme uvařenou scezenou quinou a zlehka vše společně promícháme.
6. Servírujeme ozdobené čerstvou petrželkou a hoblinami sýra grana padano.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 3 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	607	125	1 821	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	24,6	5,1	73,7	-
sacharidy	g	63,8	13,2	191,3	-
z toho cukry	g	7,8	1,6	23,4	-
tuky	g	27,2	5,6	81,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,1	0,8	12,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,9	1,6	23,7	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,31	0,48	6,94	≤ 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 (hl. jídlo).

Tento recept vznikl ve spolupráci s dm.

dm drogerie markt hlavní jídlo quinoa recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot vegetariánský recept vyvážený jídelníček zdravé jídlo zdravý recept

---

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