Recepty 31. 1. 2024 | Mgr. Zuzana Douchová

Pečené brambory s mrkvovým tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Pecene-brambory-s-mrkvovym-tvarohem__s10007x20736.html

Dali byste si lehký oběd nebo večeři? Vyzkoušejte pečené brambory s karotkovým tvarohem! Pečené brambory jsou plnohodnotnou potravinou, která poskytuje kvalitní sacharidy a proteiny. Karotka je zdroj vitamínů, minerálů a vlákniny. Tvaroh je lehce stravitelný, má vysokou nutriční hodnotu a vysokou sytící schopnost.

Mladá karotka je šťavnatá a sladší než klasická mrkev. Před konzumací ji není nutné loupat, stačí jen důkladně očistit kartáčkem. Karotkovou nať (chemicky neošetřenou) nevyhazujte, ale použijte jako čerstvou bylinku do pokrmů.

- Karotka je výborným zdrojem betakarotenu, vlákniny, vitamínu B, C, E a řady minerálů (hořčíku, fosforu, draslíku a vápníku).

Karotkový tvaroh chutná skvěle s pečenými brambory nebo i s celozrnným pečivem. Do tvarohu jsme přidali i lahůdkové droždí, které dodá pomazánce sýrovou příchuť a další vitamíny skupiny B.

Ingredience: 2 porce

brambory	400 g
karotka	250 g
tvaroh polotučný	350 g
čerstvá pažitka	20 g
lahůdkové droždí	20 g
citronová šťáva	10 g
olivový olej	15 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

1. Troubu předehřejeme na 200 °C.
2. Brambory omyjeme, osušíme a potřeme olivovým olejem. Propíchneme na několika místech vidličkou, zabalíme důkladně do alobalu a dáme do trouby péct do změknutí cca na hodinu.
3. Mezitím si karotku omyjeme a nastrouháme nahrubo. Zakápneme

citrónovou šťávou a smícháme s tvarohem, posekanou pažitkou a lahůdkovým droždím. Osolíme a opepříme.

4. Pečené brambory rozkrojíme a naplníme karotkovým tvarohem.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 2 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	471	88	943	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	25	4,6	49,5	-
sacharidy	g	61	11,4	122	-
z toho cukry	g	16	2,9	31,1	-
tuky	g	15	2,7	29,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,3	1,2	12,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,4	1,6	16,9	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	0,5	0,096	1,02	≤ 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).

brambory hlavní jídlo mrkev recept bez masa recept s tvarohem receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh zdravé jídlo

---

Copyright © 2024