magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 8. 12. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Vánoční kuba s houbami a květákem

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/recepty/Vanocni-kuba-s-houbami-a-kvetakem__s10007x20123.html

Kroupy jsou tradiční a nutričně hodnotnou surovinou, na kterou se v jídelníčku často zapomíná. Alespoň na Vánoce je mnoho domácností připravuje v podobě vánočního kuby, zkuste si na ně ale vzpomenout i v průběhu roku a do jídelníčku je občas zařadit. Jsou skvělou přílohou nebo je lze použít i do polévky nebo salátu.

- **Kroupy** jsou zrna různých obilovin, nejčastěji se setkáme s ječnými. Jsou především zdrojem polysacharidů, obsahují ale i vlákninu, vitaminy (zejména skupiny B) a minerální látky.
- **Houby** pokrmu také dodají vlákninu a další prospěšné látky. Pro odlehčení

celého jídla **přidejte i květák**, díky jeho nízké energetické hodnotě si budete moct dopřát větší porci, aniž byste přijali příliš mnoho energie.

Ingredience: 4 porce

ječné kroupy (v suchém stavu)	200 g
květák	280 g
cibule	100 g
česnek	20 g
sušené houby	20 g
řepkový olej	25 ml
sůl	2 g
majoránka, kmín, pepř	2+2+2 g
celozrnná bulka (60 g)	4 ks

Postup

1. Kroupy uvaříme doměkka, květák nakrájíme na menší růžičky a uvaříme do poloměkka. Houby si předem namočíme.
2. Cibuli nakrájíme najemno, orestujeme na troše oleje, přidáme prolisovaný česnek a drcený kmín. Poté přidáme uvařené kroupy, namočené houby a předvařený květák.
3. Vše krátce opečeme a dochutíme solí, pepřem a majoránkou.

4. Takto připravenou směs dáme do zapékací misky a pečeme na 180 stupňů cca 30 minut, dokud povrch nezezlátne.
5. Podáváme s celozrnnou bulkou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	416	140	1665	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	14	5	56	-
sacharidy	g	69	23	277	-
z toho cukry	g	5,6	1,9	22,2	-
tuky	g	8,4	2,8	33,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	0,4	0,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	15	5	58	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1	0,36	4	≤ 0,875/100 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).

hlavní jídlo houby kroupy květák recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Vím, co jím vánoční recept vegetariánský recept zdravý recept

---

Copyright © 2026