



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 8. 1. 2025 | Ing. Hana Pávková Málková

Slaná ovesná kaše s hráškem a ztraceným vejcem

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/recepty/Slana-ovesna-kase-s-hraskem-a-ztraceny-m-vejcem__s10007x20215.html

Není nad to získat ráno díky snídani dostatek bílkovin a vlákniny. Hlavně v zimních měsících je tak vhodnou volbou ovesná kaše, která zasytí na celé dopoledne. Leden, kdy je třeba „odpočinout si“ od sladkých chutí, je přitom skvělou příležitostí pro vyzkoušení ovesné kaše ve slané variantě. Tato úprava se hodí na snídani stejně jako rychlou večeři.



Kolik je lidí, tolik je variant ovesné kaše. Někdo dává přednost jablku a skořici, jiný javorovému sirupu a ořechům, další pak nedá dopustit na klasiku od našich babiček, tedy ovesnou kaši s marmeládou. Stejně tak se fantazii meze nekladou ani u slané varianty. Jedno ale mají všechny kaše naslano společně:

základem jsou vločky a vývar, případně voda. S vývarem ale bude chuť kaše výraznější.

Proč je důležitá snídaneň?

Během spánku spotřebovává naše tělo energetické zásoby, které je vhodné po probuzení doplnit. Díky tomu se nebudete cítit vyčerpaní a budete mít dostatek energie na celé dopoledne. Záleží přitom nejen na tom, zda snídáte, ale také co snídáte. Nevhodná snídaneň s přemírou tuku může v tomto ohledu spíše uškodit. Pokud je pro někoho důležité snižování váhy, snídaneň může mít vliv na to, jakým tempem k hubnutí dochází.

Patříte k těm, kteří ráno nemají hlad? Pak si přečtěte náš článek [Skřivan versus sova](#).

Ovesné vločky a co dál?

Ovesné vločky mají skvělé nutriční složení. Obsahují rozpustnou vlákninu v podobě betaglukanů a podporují tak zdravé trávení a napomáhají snižování hladiny cholesterolu v krvi. Zároveň v nich najdete složené sacharidy, které poskytují dlouhodobou energii, stabilizují hladinu cukru v krvi a zasytí na delší dobu.

Ať už se rozhodnete obohatit kaši jakýmkoli ingrediencemi, myslete na to, že je vždy důležité zahrnout i zdroj bílkovin. My jsme použili vejce, můžete ale vyzkoušet i variantu s masem, šunkou nebo méně tučným sýrem.

Ingrediencie: 2 porce

ovesné vločky	120 g
voda nebo vývar	400 ml
mražený hrášek	200 g
šalotka	40 g
řepkový olej	8 ml
sůl	1 g
vejce	2 ks

Postup

1. Šalotku očistíme a nakrájíme nadrobno, orestujeme na pánvi na troše oleje.
2. Přidáme ovesné vločky a ještě spolu krátce orestujeme.
3. Poté přidáme vodu (nebo pro lepší chuť vývar), osolíme a na mírném ohni vaříme doměkka.
4. Hrášek krátce povaříme nebo spaříme vroucí vodou. Dvě třetiny hrášku rozmixujeme, zbytek si necháme vcelku.

5. Hrášek vmícháme do již hotové ovesné kaše a prohřejeme.
6. Připravíme si zastřené vejce. Vodu ochucenou kapkou octa přivedeme k varu a ztlumíme trochu teplotu. Vodu v hrnci zamícháme, aby se vytvořil vír, doprostřed vlijeme vajíčko a vaříme cca 3-4 minuty.
7. Uvařené vajíčko položíme na hotovou kaši a podáváme.

Hledáte další inspiraci pro přípravu snídaně? Potom vyzkoušejte [sýrové vafle se zastřeným vejcem](#). Z těch sladkých by vás mohla zaujmout [snídaně do skleničky](#) nebo některý z [flexitariánských receptů](#).

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	2 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	403	89	807	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	19	4,2	38	-
sacharidy	g	49	11	98	-
z toho cukry	g	2,3	0,5	4,5	-
tuky	g	15	3,3	30	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,3	0,7	6,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7	1,6	14	≥ 1,2/100 g
sůl	g	0,92	0,2	1,84	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl](#)

certifikován logem Víím, co jíím (hl. jíídlo).

[betaglukany](#) [bíílkoviny](#) [hladina cholesterolu](#) [ovesná kaše](#) [slaná sníídanéě](#) [vejce](#)
[vlááknnina](#) [vločky](#) [zdravá výživa](#) [zdraví](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2026

Víím, co jíím a píiju, o.p.s., www.vimcojim.cz