magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 15. 12. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Štědrovečerní večeře bez kapra a salátu

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/recepty/Stedrovecerni-vecere-bez-kapra-a-salatu__s10007x20696.html

Typické české vánoční menu se většinou neobejde bez smaženého kapra (nebo klasického řízku) a bramborového salátu. Ano, je to tradice, ale to neznamená, že nemůžete vyzkoušet něco nového. Tím spíš, pokud se nechcete cítit těžce po celý zbytek večera. Dnešní recept bude sice také o řízku, ale převlékli jsme ho do nového kabátu a už vůbec ho nebudeme klasicky smažit. Ani v příloze pak nechybí brambory, ale o salátu to opravdu nebude… Jste zvědaví? Pak přijměte pozvání k našemu štědrovečernímu stolu.

Připravili jsme si pro vás skvělé obalované kuřecí filety s opečenými brambůrkami a růžičkovou kapustou. Jedná se o lehký a poměrně rychlý recept, který dokonale potěší vaše chuťové i čichové buňky. A jistě nám podle úvodní fotografie dáte za pravdu, že je tento pokrm i pastvou pro oči.

Co všechno jsem při přípravě změnili? Ať už řízek z kapra, nebo masitý smažíte na pánvi, či v klasické fritéze, neobejde se to bez velkého množství tuku. Ten sice na jednu stranu pozitivně ovlivňuje senzorické vlastnosti pokrmu jako je chuť, barva či křupavost, ale s principy zdravého stravování se zrovna nepotkává. Smažené pokrmy mají vysokou energetickou hodnotu a navíc se z tuku mohou při vyšších teplotách uvolňovat zdravotně nežádoucí látky. Proto jsme si i tentokrát vzali na pomoc horkovzdušnou fritézu Philips Airfryer Smart Sensing XXL a na „smažení“ nepoužili ani kapku oleje.

Kromě toho jsme opustili i klasický trojobal a maso nejprve naložili do jogurtové marinády a pak obalili v **lahůdkovém droždí**. To maso nejen skvěle ochutí, ale dodá našemu tělu i řadu prospěšných látek.

Cenné je pro vysoký podíl kvalitních bílkovin, vlákniny, vitamínů (zejména skupiny B) a minerálních látek, jako je zinek či chrom. Ne náhodou se v

angličtině nazývá „nutriční droždí“.

Výživovou hodnotu řízků pak zvyšuje i samotná marináda, jejímž základem je **řecký jogurt**. Je zdrojem kvalitních živočišných bílkovin a potřebného vápníku. Díky jogurtu zůstanou řízečky také krásně šťavnaté.

Když už jsme tentokrát dali vale klasickému řízku, nechtěli jsme zůstávat pozadu ani s přílohou. Hlavní ingredience, tedy **brambor**, jsme se vzdát nechtěli, ale to je asi tak vše, co má naše příloha s bramborovým salátem společného. Opečené brambůrky jsme doplnili stejně upravenými **růžičkovými kapustičkami**, které jsou trochu nedoceněnou, přesto výjimečnou zeleninou bohatou na vlákninu, díky čemuž skvěle zasytí. Zajímavý je i obsah vitamínů C a K, betakarotenu a antioxidačně působícího vitaminu E. Zapomenout bychom neměli ani na bílkoviny, kterých kapusta na 100 g obsahuje 3,4 g. Ale dost bylo povídání, pojďme vařit!

Hlavní vánoční chod: Lahůdkové kuřecí filety s opečenými brambůrkami a kapustičkami

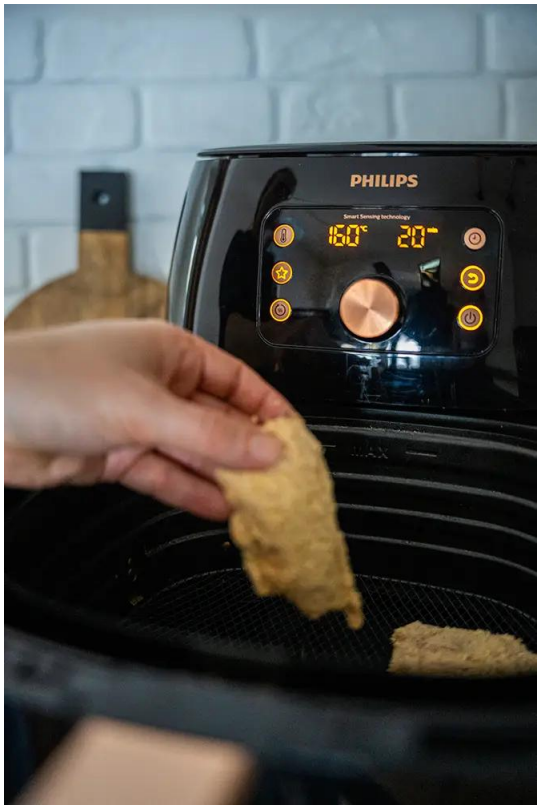
Ingredience: 2 porce

Na řízečky:

kuřecí prsa (vnitřní filety ca 30 g/ks)	250 g
hustý řecký jogurt (obsah tuku < 1 %)	70 g
česnek	1 stroužek
sůl	¼ lžičky
sladká mletá paprika	¼ lžičky
lahůdkové droždí	50 g
Na přílohu:	
brambůrky grenaille	300 g
růžičková kapusta	200 g
máslo	15 g
sůl	1 lžička
čerstvě mletý pepř	

Postup

1. Den předem si v uzavíratelné míse si smícháme jogurt s utřeným stroužkem česneku, solí a sladkou paprikou.
2. Do ochuceného jogurtu naložíme kuřecí filety tak, aby bylo maso marinádou obaleno ze všech stran, a uložíme na noc do lednice.
3. Druhý den si očistíme brambory a dáme vařit i se slupkou přibližně na 10 minut, aby byly měkké, ale nerozpadaly se. Po uvaření je necháme okapat.

4. 

Maso vyjmeme z jogurtové marinády a obalíme v lahůdkovém droždí. Obalené filety vyskládáme do koše horkovzdušné fritézy Philips Airfryer Smart Sensing XXL. Nastavíme teplotu na 160 °C a čas na 20 minut. A zatímco se nám budou řízečky „smažit“ v horkovzdušné fritéze, připravíme si přílohu.
5. Růžičkovým kapustám sloupeme nepěkné vrchní lístky, seřízneme spodní košťál, omyjeme je a osušíme.

6. Kapustičky rozpůlíme, stejně tak i brambory a řezné plochy důkladně osolíme.
7. Na větší pánvi si rozpustíme máslo a do rozehřátého vyskládáme kapustičky i brambory řezem dolů. Necháme je opéct přibližně 2-3 minuty krásně dozlatova. Poté snížíme plamen na minimum, kapustičky i brambory obrátíme, pánvičku přiklopíme pokličkou a necháme 3 minuty odpočinout.
8. Hotové řízečky naservírujeme na 2 talíře. K nim podáváme opečené brambory s kapustičkami, které na talíři ochutíme čerstvě mletým pepřem.

Pak už nezbývá než si popřát dobrou chuť a těšit se, až pod stromečkem zacinká Ježíšek.

Tento recept vznikl ve spolupráci se společností Philips.

brambory horkovzdušná fritéza jogurt kuřecí maso lahůdkové droždí Philips růžičková kapusta Vánoce vánoční jídelníček vánoční recept zdravé menu

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz