

"JINĀ%o BRAMBORY" - JEĀ TĀŠ JEDNOU

ĀšterĀ½, 23 leden 2018

Tak nejprve trochu „vĀ›deckého moudra“: pokud si rádi dáte sladké brambory, pak vĀ›zte, Ā¾e máte jeden z nejlepších zdrojĀ⁻ kvalitních sacharidĀ⁻. Typickou jemnou naslĀdrou chuĀ⁻ získají ale aĀ¾ s tepelnou úpravou, nejĀ•astĀ›ji peĀ•ením nebo grilováním. Škroby v nich obsa¾ené se štĀ›pí na cukry, dĀ⁻leĀ¾itá je také lepší vstĀ™ebatelnost provitaminu A neboli betakarotenu.

Tento antioxidant posiluje obranyschopnost organismu, batáty jsou jím pĀ™ímo napĀ›chované. Ve 100 gramech je ho aĀ¾ 4 x tolik neĀ¾ v klasických bramborách. Loupat je nemusíte, staĀ•í je dĀ⁻kladnĀ› omýt, se slupkou získáte ještĀ› více betakarotenu a kvalitní nerozpustné vlákniny. PĀ™estoĀ¾e batáty poĀ™ídíte za vyšší cenu neĀ¾ bĀ›Ā¾né brambory, vyplatí se do nich investovat – zmínĀ›ný betakaroten funguje totiĀ¾ také jako prevence vzniku nĀ› kterých druhĀ⁻ rakoviny Ā¾aludku Ā•i slinivky. Výrazné mnoĀ¾ství vitamínu C pak pĀ™ispívá k lepšímu hojení ran a pĀ™edchĀ⁻ vzniku degenerativních oĀ•ních chorob. Sladké brambory jsou bohaté rovnĀ¾ na vitamin B6, který výbornĀ› vypomáhá pĀ™ prevenci depresí, nespavosti, mrtvice nebo onemocnění srdce. Pektin tvoĀ™í v batátech aĀ¾ polovinu vlákniny a sniĀ¾uje hladinu cholesterolu. Pokud trpíte na vysoký krevní tlak, budou pro vás batáty ideální poloĀ¾kou jídelníĀ•ku, jelikoĀ¾ pro vysoký obsah draslíku pomáhají tlak sniĀ¾ovat. Je to snad na den dva roky, kdy jsem o batátech psala poprvé - ale vĀ›Ā™ím, Ā¾e to naposledy. Pokud máte také nĀ›jaké zajímavé recepty, sem s nimi :-)))

TAK – A TEĀŽ CO S NIMI: Jako pĀ™ílohu vám postaĀ•í omyté batáty nakrájet na silnĀ›jší Ā•tvrky, okoĀ™e dle chuti, ochutit olivovým olejem a po 15 minutách z trouby vytáhnete vynikající peĀ•ené„hranolky“. Tímto zpĀ⁻sobem získáte i zdravĀ›jší variantu chipsĀ⁻, pokud oloupané batáty nakrájíte na tenké plátky. SkvĀ›lé je i pyrĀ⁻ z vaĀ™ených oloupaných batátĀ⁻ a klasických brambor, které mĀ⁻Ā¾ete ozvlĀ•nit i mrkví. Pokud potĀ™ebujete rychlou zdravou veĀ•eĀ™i, zkuste do peĀ•ených rozpĀ⁻lených batátĀ⁻ vloĀ¾it spaĀ™ený špenát s fetou a krátce necht zapéct. Hlídáte-li si váhu, mĀ›li byste mít na pamĀ›ti pravidlo, Ā¾e batáty, ale i klasické brambory nemáte jíst pĀ™íliš horké, jelikoĀ¾ v té chvíli mají mnohem vyšší glykemický index. Ten je také mnohem vyšší u batátĀ⁻ peĀ•ených neĀ¾ vaĀ™ených. Co je ale jednoznaĀ•ným plusem sladkých brambor, je výjimeĀ•ná variabilita v dezertech. Strouhanými syrovými batáty tak napĀ™íklad mĀ⁻Ā¾ete nahrazovat mrkev v dortech nebo muffinech. Batátové brownies: cukru 8 lĀ¾ic holandského kakaa + na posypání 3 lĀ¾ice agávového nebo jiného sirupu 10 vypeckovaných datlí 500 g batátĀ⁻ 80 g mletých mandlí 100 g hladké nebo pohankové mouky špetka soli

Batáty oloupeme a vaĀ™íme 20 minut na páĀ™e. Jakmile jsou mĀ›kké, vloĀ¾íme je spolu s datlemi do kuchyĀ⁻ského rob a rozmixujeme dohladka. V míse si smícháme zbylé suroviny, k nim pĀ™ídáme hladkou smĀ›s a dĀ⁻kladnĀ› promícháme. Kulatou formu o prĀ⁻mĀ›ru 26 cm vyloĀ¾íme peĀ•icím papírem a peĀ•eme 20 aĀ¾ 30 minut na 180 °C. Po vychladnutí posype kakaem. VláĀ•ný batátový koláĀ• s tvarohovou polevou 400 g polohrubé nebo špaldové mouky 400 g vaĀ™ených batátĀ⁻ 3 vejce 2 lĀ¾ice mleté skoĀ™ice 80 g cukru nebo agávový sirup dle chuti 200 g másla 12 g prášku do peĀ•iva šĀ⁻áva z pĀ⁻lky limetky špetka soli Na tvaroh: 500 g polotuĀ•ného tvarohu 1 balení vanilkového pudinku 3 Ā¾loutky 80 g cukru nebo agávového sirupu dle chuti šĀ⁻áva z pĀ⁻lky limetky

Syrové batáty nastroháme na jemném struhadle a zakápneme limetkovou šĀ⁻ávou. PĀ™ídáme spolu s ostatními surovinami do mísy a dĀ⁻kladnĀ› promícháme, aby vzniklo hladké tě̄sto. PĀ™ekryjeme fólií a dáme odpoĀ•inout do lednice. Mezitím si smícháme v další míse tvaroh, Ā¾loutky, cukr, pudink a šĀ⁻ávu. Tukem si vymaĀ¾eme menší Ā•tvercovou formu, vysypeme hrubou moukou a tě̄sto v ní uhladíme. PĀ™ekryjeme tvarohovou smĀ›sí a peĀ•erĀ¾ 40 minut pĀ™í teplotĀ› 160 °C, pĀ™ed podáváním posypeme skoĀ™icí.

Ach, jak já mám na to chuĀ⁻, ale musím hubnout… d@niela

