

# "JINĀ%o BRAMBORY" - JEĀ TĀŠ JEDNOU

ĀšterĀ½, 23 leden 2018

Tak nejprve trochu &bdquo;vĀ›deckého moudra&ldquo;: pokud si rádi dáte sladké brambory, pak vĀ›zte, Ā¾e máte jeden z nejlep&scaron;ích zdrojĀ⁻ kvalitních sacharidĀ⁻. Typickou jemnou naslĀdrou chuĀ⁻ získají ale aĀ¾ s tepelnou úpravou, nejĀ•astĀ›ji peĀ•ením nebo grilováním. &Scaron;kroby v nich obsa¾ené se &scaron;tĀ›pí na cukry, dĀ⁻leĀ¾itá je také lep&scaron;í 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 je&scaron;tĀ› více betakarotenu a kvalitní nerozpustné vlákniny. PĀ™estoĀ¾e batáty poĀ™ídíte za vy&scaron;&scaron;í cenu neĀ¾ bĀ›Ā¾né brambory, vyplatí se do nich investovat &ndash; 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 lep&scaron;ímu 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 &ndash; A TEĀŽ CO S NIMI:** Jako pĀ™ílohu vám postaĀ•í omyté batáty nakrájet na silnĀ›j&scaron;í Ā•tvrtky, okoĀ™e dle chuti, ochutit olivovým olejem a po 15 minutách z trouby vytáhnete vynikající peĀ•ené&bdquo;hranolky&ldquo;. Tímto zpĀ⁻sobem získáte i zdravĀ›j&scaron;í variantu chipsĀ⁻, pokud oloupané batáty nakrájíte na tenké plátky. SkvĀ›lé je i pyré 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 &scaron;penát 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™íli&scaron; horké, jelikoĀ¾ v té chvíli mají mnohem vy&scaron;&scaron;í glykemický index. Ten je také mnohem vy&scaron;&scaron;í 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: 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 &scaron;petka 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 &scaron;paldové 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 prá&scaron;ku do peĀ•iva &scaron;Ā⁻áva z pĀ⁻lky limetky &scaron;petka soli Na tvaroh: 500 g polotuĀ•ného tvarohu 1 balení vanilkového pudinku 3 Ā¾loutky 80 g cukru nebo agávového sirupu dle chuti &scaron;Ā⁻áva z pĀ⁻lky limetky

Syrové batáty nastroháme na jemném struhadle a zakápneme limetkovou &scaron;Ā⁻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 dal&scaron;í míse tvaroh, Ā¾loutky, cukr, pudink a &scaron;Ā⁻ávu. Tukem si vymaĀ¾eme men&scaron;í Ā•tvercovou formu, vysypeme hrubou moukou a tě̄sto v ní uhladíme. PĀ™ekryjeme tvarohovou smĀ›sí a peĀ•eme aĀ¾ 40 minut pĀ™í teplotĀ› 160 °C, pĀ™ed podáváním posypeme skoĀ™icí.

Ach, jak já mám na to chuĀ⁻, ale musím hubnout&hellip; d@niela

