

„Stolečku prostři se“



rychlá a nápaditá večeře: „Stolečku prostři se“ je chuťově výborná a lehce připravitelná. Během pár minut je hotová velmi jednoduchá, plnohodnotná a chutná večeře pro velké i malé.

Chutný pokrm s quinoou, jáhlami a zeleninou.

„Stolečku prostři se“ je zajímavý svou všestranností a kreativními recepty. Přesvědčte se, vaše blízké a vaše hosty pomocí mnoha nápaditých receptů se „Stolečku prostři se.“

„Stolečku prostři se“ je nejen pestrý, ale také velmi bohatý na důležité vitamíny. Obsahuje vysoce hodnotné obilniny, jako jsou quinoa, jáhly a vyhledávané druhy zeleniny. Příjemně kořeněnou

„Stolečku prostři se“ neobsahuje žádný lepek a kuchyňskou sůl. Okořeňte si připravenou směs podle chuti čerstvými bylinkami a vysoce hodnotnou bylinkovou solí bez zesilovače chuti. Přisypáním aromatického WurzelKraftu se chuť ještě zdůrazní.

chuť dodává tomuto pokrmu vysoce kvalitní směs z různých lahodných bylin. Jako všechny naše produkty, je také „Stolečku prostři se“ vyroben z bezpečných surovin, bez kuchyňské soli a přídavných látek.

Nechte se touto pohádkovou večeří učarovat a jezte ji s požitkem!

- **přírodně bezlepkový**
- **bez mléčného cukru (laktózy)**
- **bez přídavných látek**
- **chudý na sodík**
- **s vysokým obsahem vlákniny**
- **rostlinný zdroj bílkovin**
- **bez živočišných složek-vhodné také pro vegany**
- **91% přísad pochází z kontrolovaného, biologického zemědělství**

Balení

400g = 8porcí

800g = 16 porcí

Chlebové jednotky

1 Porce (50 g)

„Stolečku prostři se“

odpovídá 2,75 BE

obsahuje 179 kcal (756,5 kJ)

Složení: Quinoa*, jáhly*, rýže*, brambory*, zelenina 8% (kardus, cibule, hrách, červená paprika, pórek).

* přísady z ekologické/ biologické produkce

Nutriční hodnoty

Nutriční hodnoty	Na 100g	Denní spotřeba na 100g „Stolečku prostři se“ obsahuje (%)*
Energetická hodnota	1513 kJ/ 358 kcal	17,90 % *
Bílkoviny	12,30 g	24,60 % *
Sacharidy	66,00 g	24,44 % *
- z toho cukry***	4,24 g	4,71 % *
Tuk	3,50 g	5,00 % *
- z toho nasycené mastné kyseliny	0,39 g	1,95 % *
Balastní látky	6,50 g	26,00 % *
Sodík	0,0090 g	0,39 % *
Chlebová jednotka	5,50	

Esenciální aminokyseliny**	Na 100 g
Treonin	480 mg
Lyzin	530 mg
Valin	610 mg
Leucin	1070 mg
Izoleucin	480 mg
Fenylalanin	630 mg
Tryptofan	140 mg
Metionin	300 mg

Vitaminy	Na 100g	Denní spotřeba na 100g „Stolečku prostří se“ obsahuje (%)*
Vitamin B ₁	0,29 mg	26,09 %*
Vitamin B ₆	0,508 mg	36,29 %*
Vitamin C	<13,10 mg	<16,37 %*
Vitamin K ₁	23,80 µg	31,73 %*
Niacin	2,85 mg	17,81 %*
Kyselina listová	100,00 µg	50,00 %*
Biotin	16,30 µg	32,60 %*
Kyselina pantotenová	1,09 mg	18,17 %*

Minerální látky**	Na 100g	Denní spotřeba na 100g „Stolečku prostří se“ obsahuje (%)*
Draslík (K)	450 mg	22,50 %*
Hořčík(Mg)	160 mg	42,67 %*
Zinek (Zn)	3,10 mg	31,00 %*
Železo (Fe)	5,90 mg	42,14 %*
Selen (Se)	<0,02 mg	<36,66 %*
Chrom (Cr)	<0,02 mg	<50,00 %*

RECEPTY

Zdravý recept „Stolečku prostří se“ (SPS) (jako příloha pro 1 osobu)

- 50 g směsi SPS
- cca 220 ml vody
- bylinná sůl
- popřípadě 1 čajová lžička čerstvého sýru (bylinný nebo přírodní)

Směs SPS smícháme s vodou a za občasného míchání přivedeme k varu. Na nižším stupni necháme cca 4-5 minut vařit. Občas zamícháme. Poté smícháme s bylinnou solí a popřípadě čerstvým sýrem.

Odvážné pečené placky (cca. 10 kusů)

- 100 g směsi SPS
- cca 350 ml vody
- 1 vejce
- 2 polévkové lžíce drobných ovesných vloček
- bylinná sůl
- čerstvý pepř
- rostlinný tuk, například řepkový olej na pečení nebo kokosový olej



Směs SPS smícháme s vodou a za občasného míchání přivedeme k varu. Na nižším stupni necháme cca 4-5 minut vařit. Občas zamícháme.

Následně směs SPS dobře promícháme s vajíčkem a silně ochutíme bylinnou solí a pepřem. Necháme vychladnout cca 1 hodinu.

Rostlinný tuk rozežřejeme na pánvi. Z hmoty uděláme malé placky a z obou stran dozlatova opečeme. Placky chutnají nejlépe čerstvé. Jako příloha se hodí zeleninový salát.

Pikantní plněné žampiony

(na 10 velkých hub)

- 100 g směsi SPS
- cca 400 ml vody
- 10 velkých žampionů
- 100 g Crème Fraîche
- bylinná sůl
- čerstvý pepř

Směs SPS smícháme s vodou a za občasného míchání přivedeme k varu. Na nižším stupni necháme cca 4-5 minut vařit. Občas zamícháme.

V mezičase opláchneme žampiony a klobouček oddělíme od nožičky. Směs SPS silně okořeníme bylinnou solí a pepřem. Nožičku houby můžeme osmažit a smícháme se směsí. Hmotou plníme žampiony a zdobíme Crème Fraîche. Žampiony pečeme na 200° C (v horkovzdušné troubě na 180° C) v předehřáté troubě cca 20 minut.

Plněná paprika pokaždé jinak

(na 4 půlky paprik)

- 100 g směsi SPS
- cca 400 ml vody
- 2 paprikové lusky
- 2 čajové lžičky čerstvého sýra
- bylinná sůl
- čerstvý pepř
- 100 g taveného sýra
- čerstvé bylinky podle chuti



Směs SPS smícháme s vodou a za občasného míchání přivedeme k varu. Na nižším stupni necháme cca 4-5 minut vařit. Občas zamícháme.

Hmotu smícháme s čerstvým sýrem, bylinnou solí a pepřem. Paprikové lusky rozpůlíme, očistíme, omyjeme a cca 5 minut dusíme. Rozpůlené papriky následně naplníme hmotou a posypeme nastrouhaným sýrem. V předehřáté troubě pečeme na 200°C (v horkovzdušné troubě na 180° C) cca 10-15 minut. Podle chuti ozdobíme čerstvými bylinkami.