

BRAMBORY VE SLUPCE S TVAROHEM A ŘEDKVIČKAMI

Doba přípravy: 30 minut

Jedna porce obsahuje:

268 kcal / 1119 kJ	31 g sacharidů
22 g bílkovin	6 g tuků

Suroviny pro 2 osoby:

300 g středně velkých brambor
varného typu A
250 g nízkotučného tvarohu (0,3 % tuku)
½ ČL nastrohané citronové kůry
1 PL lněného oleje nebo MCT oleje
1 špetka mořské soli
bílý pepř
1 svazek ředkviček
30 g kadeřavé petržele

Postup

- Brambory omyjte a vařte je ve slupce 20–25 minut. Tvaroh rozmíchejte dohladka s citronovou kůrou a olejem. Dochuťte solí a pepřem.
- Ředkvičky očistěte a omyjte. Polovinu nakrájejte na tenké plátky a vmíchejte do tvarohu. Zbytek rozpulte a dejte stranou. Petržel omyjte, osušte a otrhejte lístky.
- Uvařené brambory oloupejte a spolu s tvarohem rozdělte na dva talíře. Ozdobte zbývajcími ředkvičkami a petrželí.

BRAMBOROVÉ NOKY SE ŠALVĚJÍ A MÁSLEM

Doba přípravy: 40 minut

Jedna porce obsahuje:

388 kcal / 1627 kJ	57 g sacharidů
15 g bílkovin	11 g tuků

Suroviny pro 2 osoby:

400 g malých moučných brambor, typ C
75 g jemné pšeničné krupice
3 PL strouhaného tvrdého sýra
1 špetka mořské soli
1 špetka muškátového oříšku
2–3 PL vlažné vody
8 lístků šalvěje
1 PL másla, olivového oleje nebo MCT tuku
1 ČL strouhaného parmezánu (alternativně
veganského kešu parmezánu, recept
viz str. 127)

Postup

- Brambory omyjte a vařte je ve slupce asi 20 minut. Nechte je mírně vychladnout, ještě teplé oloupejte a prolisujte lisem na brambory nebo rozmačkejte. S jemnou krupicí, tvrdým sýrem, solí a muškátovým oříškem vypracujte těsto. Podle potřeby přidejte trochu vody, aby vzniklo vláčné těsto.
- Těsto na noky vytvarujte do válečku silného asi jako prst a nakrájejte na přibližně 3 cm dlouhé kousky. Vidličkou do nich vytlačte rýhy. Noky vložte do velkého hrnce s vroucí osolenou vodou, jednou krátce přiveďte k varu a poté je při mírné teplotě nechte 4–5 minut táhnout. Vyjměte je děrovanou naběračkou.
- Lístky šalvěje omyjte a osušte. Na malé pánvi rozpustíte máslo, krátce v něm opečte šalvějové lístky a přelijte jimi ještě horké noky. Podávejte posypané trochou parmezánu.