



Švédský chlebičkový dort

Tvoří se v mnoha variantách, základní princip je stejný. Použijeme toastový chléb jako korpus dortu a místo krému vyrobíme různé pomazánky a náplně – zdobíme před podáváním – fantazii se meze nekladou.

12 porcí 15 490 kJ, B 178 g, T 195 g, S 309 g

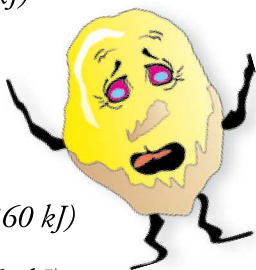
1 porce 1290 kJ, B 15 g, T 16 g, S 26 g

- 24 plátků (600 g) tmavého toastového chleba (6060 kJ)
- 200 g (4 ks) vařených vajec (1360 kJ)
- 120 g nakládáných slanečků (1050 kJ)
- 150 g zakysané smetany (1030 kJ)
- 300 g lučiny (3660 kJ)
- 5 g cukru (90 kJ)
- 2 lžíce octa (50 kJ)
- 2 lžíce plnotučné hořčice (160 kJ)
- lžíce nasekaného kopru (10 kJ)
- lžíce nasekané pažitky (10 kJ)
- 1/2 lžičky soli (0 kJ)
- bílý pepř (0 kJ)

Na ozdobu:

- 200 g (4 ks) vařených vajec (1360 kJ)
- 40 g červené cibule (80 kJ)
- 60 g nakládáných slanečků (560 kJ)
- kopr (10 kJ)

Do mísy dejte lučinu, cukr, ocet, hořčici, kopr, pažitku, osolte a opepřete. Nakonec přidejte nasekaná, uvařená vajíčka a vše utřete do konzistence pomazánky. Rozdělte na polovinu a do jedné půlky vmíchejte nakrájené slanečky. Šest plátků toastového chleba položte jako základ dortu a potřete je pomazánkou se slanečky. Položte další vrstvu chleba a natřete ji druhou částí náplně. Celé to zopakujte ještě jednou. Mělo by vám zůstat trochu náplně, abyste mohli natřít dort ze stran. Takto by měl být korpus v lednici pod fólií alespoň jeden den. Tak se chutě nejlépe spojí. Pak zdobte podle vlastní fantazie vejci, červenou cibulí, slanečky a koprem.



Nabízíme vám jako vždy i zdravější variantu, ve 100 g dortu jen 440 kJ. Dort se dá naporcovat na 12 poměrně velkých sytících porcí (každá asi ¼ kg což je opravdu dost) a přitom má jen 1000 kJ (a krásných 25 g bílkovin). Když se porce doplní pořádnou miskou salátu, vydá to za velký nízkokalorický pokrm, který opravdu zasytí.

Česká STOB varianta švédského chlebičkového dortu

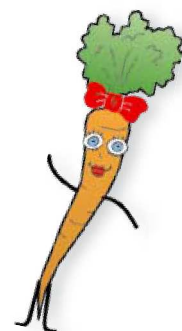
12 porcí 12 290 kJ, B 266 g, T 51 g, S 345 g

1 porce 1020 kJ, B 22 g, T 4 g, S 29 g

- 24 plátků (600 g) tmavého toastového chleba (6060 kJ)
- 750 g netučného tvarohu (2330 kJ)
- 250 g tuňáka ve vlastní šťávě (1150 kJ)
- 150 g červených fazolí (620 kJ)
- 15 ml citronové šťávy (20 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

Na ozdobu

- 200 g (4 ks) vařených vajec (1360 kJ)
- 200 g okurky (140 kJ)
- 100 g ředkviček (80 kJ)
- 100 g sardinek ve vlastní šťávě (530 kJ)
- bazalka (0 kJ)



Do mísy dejte tvaroh, tuňáka, osolte, opepřete, pokapejte citronovou šťávou a promíchejte. Dejte si trochu stranou na potřetí stran dortu a do zbytku vmíchejte fazole. Udělají pěknou mozaiku a dodají na sytosti s nízkým GI. Šest plátků toastového chleba položte vedle sebe, potřete je pomazánkou, položte další vrstvu toastového chleba, potřete pomazánkou atd., až vypotřebujete chleba. Poslední vrstva je pomazánka. Strany dortu potřete pomazánkou bez fazolí a dejte na jeden den do lednice, aby se propojily chutě. Druhý den ozdobte okurkou, ředkvičkami, vejcem, sardinkami a bazalkou. ●

