# 4 zdravé alternativy ke smaženým bramborovým hranolkům

**Pro mnoho lidí jsou jídlem, které mají nejen k obědu i několikrát za týden. Ano, i když jsou hranolky velmi známým nezdravým jídlem, stále jsou pro mnoho Čechů pravidelným pokrmem. Zkusili jste se však někdy zamyslet nad tím, že hranolky nemusí být nutně plné tuku a mohou být připravovány pro naše zdraví šetrnějším způsobem než smažením? Existuje také více možností, z čeho hranolky připravit. Brambory totiž nejsou jedinou surovinou, která se dá k jejich výrobě použít.**

Na chvíli však ještě zůstaneme u klasických hranolků. Ať už si je objednáte v restauraci nebo rychlém občerstvení, můžete si být téměř jistí, že vám přinesou toto jídlo připravené běžným způsobem. To znamená bramborové kousky smažené v oleji ve fritéze. Když vezmeme v potaz, že se nejspíš jedná o balené předsmažené hranolky, které již obsahují určité procento tuku a při dalším smažení získají několik procent ještě navíc, jedná se o jedno z nejhorších jídel, které si můžeme objednat.

## Jde to i bez tuku

Pokud patříte k milovníkům tohoto pokrmu z brambor a nechcete se nijak omezovat v jeho konzumaci, máme pro vás tip na způsob přípravy, kdy se ve výsledku bude jednat o stále chutné jídlo bez obsahu zbytečného tuku.

Způsobem, kterým lze docílit zdravějších hranolků je jejich příprava pečením v troubě.

**Postup přípravy:**

1. Lepší je připravit si je přímo z brambor doma, než využít balené. Ty, jak jsme psali výše, již totiž obsahují nějaké množství tuku. Na výběr je několik typů brambor, my zvolíme typ B, který je pro přípravu hranolků nejlepší volbou. Umyté a okrájené brambory nakrájíme na vhodně široké plátky, ty následně vložíme do mísy.
2. Je zřejmé, že úplně bez tuku to nepůjde, proto do misky přidáme i lžičku oleje a důkladně a vše opatrně promícháme. Pro vylepšení chuti můžeme přidat i vhodné bylinky jako například rozmarýn, dále také třeba papriku nebo česnek. Záleží na tom, co vám chutná.
3. Následně na plech vyložený pečicím papírem naskládáme obsah mísy. Dáme péct do trouby předehřáté na 200 stupňů a pečeme zhruba 20 minut nebo až uvidíme, že hranolky získaly nazlátlou kůrčičku.

Je vhodné si k samotným hranolkům z trouby připravit i domácí dip, který jim dodá naprosto jinou chuť, než běžně známe. Na internetu najdeme spousty receptů na bylinkové, jogurtové nebo i pálivé.

## Brambory nejsou jediná možnost

Pokud si přejete poznat ještě více chutí, které vám hranolky mohou dopřát, doporučujeme vyzkoušet i ostatní zeleninu vhodnou k přípravě tohoto pokrmu. Můžete využít nám známou kořenovou zeleninu jako mrkev nebo celer nebo zkusit něco exotičtějšího. Třeba [batáty](https://www.kupi.cz/sleva/bataty) neboli sladké brambory, které rostou jako hlízy rostliny s názvem povijnice jedlá zejména v teplých oblastech střední Ameriky, která je místem jejich původního výskytu. Batáty seženete ve většině velkých obchodů, zcela jistě je naleznete v Tescu.

## Připraveno za pár minut

Restaurace používají při přípravě hranolků profesionální kráječe, pokud tedy jídlo připravují z čerstvých surovin. Nicméně i v domácích podmínkách se takový [kráječ na hranolky](https://www.kupi.cz/sleva/krajec-na-hranolky) může hodit. Nejen kvůli rychlosti přípravy, ale i z hlediska bezpečnosti. Nakrájet větší množství brambor klasickým nožem může být pro nezkušené kuchaře náročnější, než by předpokládali.