magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 27. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Čočkový chilli salát

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Cockovy-chilli-salat__s10007x10139.html

Jak na Nový rok, tak po celý rok… A proto proč nezačít zdravě? Vyzkoušejte novoroční čočku netradičně jako pikantní salát s uzeným tempehem a zeleninou.

Fotografie: Martina Matičková

Zdravý novoroční talíř - čočkový chilli salát

Tempeh je skvělou alternativou uzeného masa. Je to fermentovaný produkt ze sójových bobů a má úžasné nutriční vlastnosti. **Kromě vysokého podílu bílkovin obsahuje také vitamíny skupiny B a celou řadu minerálů (např. vápník, železo, hořčík a mangan).** Tento čočkový salát připravuji z klasické zelené čočky, ale můžete použít i čočku hnědou nebo

červenou. Čočka je skvělým zdrojem polysacharidů, vlákniny a bílkovin. Pro snížení nadýmavých účinků je vhodné čočku před vařením namočit do vody, ale před samotným vařením vodu vyměnit. Nabízí Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Čočka	300 g
Olej sezamový	20 g
Žampióny bílé	300 g
Česnek	10 g
Chilli paprička	5 g
Paprika čerstvá	150 g
Cibule	200 g
Citrónová šťáva	10g
Sojová omáčka	20g
Sůl	2 g
Pepř	1 g
Petržel hladkolistá	5 g
Tempeh uzený	150 g

POSTUP:

Čočku nejdříve propláchneme a dáme namočit do vody (ideálně přes noc). Poté vyměníme vodu a uvaříme do měkka, nikoli však do rozvaření. Mezitím si pokrájíme najemno česnek, chilli papričku a na plátky červenou papriku, žampiony a cibuli. Na sezamovém oleji nejdříve orestujeme cibuli, česnek a chilli papričku a pak přidáme papriku a žampiony. Na závěr přidáme restovat na kostičky pokrájený uzený tempeh. Vše společně s čočkou promícháme a dochutíme solí, pepřem, sójovou omáčkou, citrónovou šťávou a čerstvou petrželí. Salát je výborný teplý i studený.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
				3 porce	hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	624	159	1 871	max 400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	40	10,2	119,6	-
sacharidy	g	69	17,6	206,4	-
z toho cukry	g	11	2,9	33,9	-
tuky	g	20	5	59	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	4	0,9	10,6	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	8	2	23,8	
sodík	mg	0	0,086	0,013	≤ 2,2 mg/kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz