



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 10. 8. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Houbový salát s ume octem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Houbovy-salat-s-ume-octem__s10007x10545.html

Zeleninové saláty v létě skvěle osvěží a dodají tělu potřebné tekutiny a vitamíny. Vyzkoušejte tentokrát houbový salát s netradiční zálivkou s umeoctem, který má výraznou slano-kyselou chuť a léčivé účinky při žaludečních potížích.



Slano-kyselý umeocet

Umeocet je ideálním pomocníkem v kuchyni, protože dodá pokrmu kyselost i

slanost v jednom. Je tak výborný do salátových zálivek, na ochucení omáček, polévek či při výrobě kvašené zeleniny. Umeocet vzniká jako vedlejší produkt při fermentaci tradičních japonských švestiček umeboshi. **Nejedná se o klasický ocet, protože místo kyseliny octové obsahuje kyselinu citronovou. Umeocet pomáhá při trávicích potížích, nevolnostech, pálení žáhy a po konzumaci těžko stravitelných a tučných jídel.** Umeocet je velmi slaný, obsahuje až 25 % soli, proto není již třeba pokrmy dosolovat a nepřehánět to s jeho množstvím.

Suroviny

salát ledový Iceberg Letuce	100 g
mrkev	200 g
červená paprika syrová	200 g
okurka	200 g
houby	400 g
sezamový olej	20 g
sójová omáčka tamari	15 g
umeocet	15 g
citrónová šťáva	30 g
česnek mletý	5 g
slunečnicová semínka	20 g

Postup

Nejdříve si připravíme základ zálivky - smícháme sójovou omáčku, umeocet, citrónovou šťávu a lžící vody. Houby pokrájíme na plátky a na rozpáleném oleji je orestujeme a přidáme polovinu zálivky a lžičku sušeného česneku a důkladně promícháme. Houby dáme stranou vychladnout a mezitím si pokrájíme papriku na proužky, mrkev nastrouháme nahrubo a okurku na tenké plátky. Na dno větší misky dáme natrhaný salát a navrch rozložíme mrkev, papriku, okurky a houby. Posypeme na sucho opraženými semínky a zalijeme zbytkem zálivky.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víť, co jím (míchané saláty).

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Víť, co jím
		4 porce			
energetická hodnota (kcal]	kcal	136	48,2	545,2	max 150 kcal/porci
bílkoviny	g	6	2,1	24,1	-
sacharidy	g	11,1	3,9	44,2	-
z toho cukry	g	6,2	2,1	24,6	-
tuky	g	8,1	2,8	32,5	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	0,3	3,9	≤ 2,6 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	6	2,1	23,9	≤ 1.4 g/100 g
sůl	g	1,6	0,5	6,4	≤ 0,625 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 8 g/100 g

Copyright © 2024

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