magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 19. 12. 2017 | Vím, co jím a piju

Bramborový salát s cherry rajčaty, cizrnou a koprem

URL článku: magazin/recepty/Bramborovy-salat-s-cherry-rajcaty,-cizrnou-a-koprem__s10007x10747.html

Ke kaprovi asi většina z nás vsadí na osvědčenou klasiku, ale právě teď můžete ještě experimentovat a zkoušet nové variace. Můžete zkusit například kombinaci s rajčátky, cizrnou a voňavým koprem.

HELLMANN'S

Suroviny

salátové brambory	400 g
vařená cizrna	60 g
červená cherry rajčátka	100 g
žlutá cherry rajčátka	100 g
šalotka	50 g
čerstvý kopr	20 g
majonéza Hellmann´s	60 g
hořčice Hellmann´s	10 g
ocet	15 g
pepř	1 g
sůl	2 g

Postup

Brambory očistěte a uvařte ve slupce v osolené vodě. Sceďte, nechte vychladit a nakrájejte na větší kusy.
Brambory přendejte do mísy a přidejte cizrnu a na půlky nakrájená rajčátka. Majonézu smíchejte s hořčicí, octem, solí, pepřem a nasekanou šalotkou. Dresink opatrně vmíchejte do salátu, nechte odležet a pak servírujte s koprem.

výživové údaje	na porci	na 100g	celkem	kritéria	Vím, co jím
			2 porce		

energetická hodnota (kcal)	kcal	451,5	110,4	902,9	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	8,5	2,1	17,1	-
sacharidy	g	52	12,7	104	-
z toho cukry	g	6,5	1,6	13,1	-
tuky	g	24,3	5,9	48,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,9	0,5	3,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,1	0	0,2	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	7,5	1,8	15	≥1.4 g/100 g
sůl	g	1,4	0,3	2,85	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1,1	0,3	2,2	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

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