



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 30. 11. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Losos na ricottovém pórku s bramborem

URL článku: magazin/recepty/Losos-na-ricottovem-porku-s-bramborem__s10007x9460.html

Dochází Vám nápady, co uvařit k večeři? Zkuste náš certifikovaný recept na lososa s ricottovým pórkem a vařeným bramborem. Zdravé a vyvážené jídlo, které máte za pár minut hotové.



Pórek

Pórek (pór) je v zimním období významným zdrojem řady **vitamínů a minerálů**. Obsahuje **vitamín A, B, C a E, z minerálů převážně vápník, fosfor, mangan, železo a draslík**. Má **diuretické vlastnosti** a podporuje tak vylučování **kyseliny močové z krve**, což působí preventivně proti dně a ledvinovým potížím. Díky **antiseptickým účinkům** pomáhá rozpouštět hleny a používá se tak v léčbě **zánětů dýchacích cest a střevních potíží**. Pórek konzumujeme **syrový i tepelně upravený** (stačí jen krátce povařit).

RECEPT: LOSOS NA RICOTTOVÉM PÓRKU S BRAMBOREM



Suroviny na 1 porci:

losos 150 g

Pórek 250 g

Ricotta nízkotučná 50 g

Brambory 150 g

Sůl 2 g

Olej olivový 5 g

Pepř 1 g

Citrónová šťáva 20 g

Pažitka 10 g

POSTUP:

Nejdříve si uvaříme brambory. Mezitím si omyjeme a osušíme lososa, pokapeme polovinou citrónové šťávy, soli a pepře a zlehka potřeme olejem. Lososa buď opečeme na pánvi z obou stran, nebo dáme péct v alobalu do trouby na cca 20 minut při 180 -200 °C. Pórek omyjeme a pokrájíme na kolečka. Sýr ricottu mírně naředíme vodou a zakápneme zbytkem citrónové šťávy, soli a pepře. V hrnci si rozpálíme olej a pórek v něm krátce restujeme a pak zalijeme ricottovou směsí a necháme krátce provařit do změknutí pórku. Opečeného lososa podáváme na ricottovém pórku s bramborem ozdobeným pažitkou.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>679 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>47 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>55 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>8 g</i>
<i>tuky</i>	<i>30 g</i>
<i>SFA</i>	<i>8 g</i>

<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>10 g</i>
<i>sodík</i>	<i>1 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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