magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 22. 6. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Lilkový kuskus salát s tuňákem

URL článku: magazin/recepty/Lilkovy-kuskus-salat-s-tunakem__s10007x9824.html

Lehká večeře plná zdravých živin a ještě hotová za pár minut! Vyzkoušejte náš nový recept na lilkový salát s tuňákem.

Lehká večeře plná hodnotných živin a ještě hotová za pár minut! Vyzkoušejte náš nový recept na lilkový salát s tuňákem.

Ryba i z konzervy

Rybí maso by mělo být součástí vyváženého jídelníčku alespoň dvakrát týdně. **Je totiž zdrojem nejen kvalitních bílkovin, ale především zdraví prospěšných omega 3 mastných kyselin.** Mořské ryby jsou také navíc **zdrojem jódu, který potřebujeme pro správnou činnost štítné žlázy.** Čerstvé ryby jsou samozřejmě ideální, avšak **i konzervované jsou vhodné. Vybírejte však ty ve vlastní šťávě či rajčatovém protlaku.**

RECEPT: LILKOVÝ KUSKUS SALÁT S TUŇÁKEM

SUROVINY na 4 porce

Lilek	**400 g**

Olej olivový	**20 g**
Citrónová šťáva	**10 g**
Koriandr čerstvý	**10 g**
Tunák ve vlastní šťávě	**200 g**
Kuskus celozrnný	**250 g**
Polníček	**100 g**
Rajčata cherry červená	**200 g**
Sůl	**2 g**
Pepř	**2 g**

POSTUP

Lilek pokrájíme na tenké plátky, pokapeme lžící oleje a dáme péct na pečící

papír do trouby nebo opečeme na pánvi. Kuskus zalijeme vroucí vodou v poměru 1 díl kuskusu na 2 díly vody, jen krátce provaříme a necháme 10-15 minut odstát. Tuňáka slijeme a zakápneme citrónovou šťávou. Uvařený kuskus smícháme s opečeným lilkem, polníčkem, pokrájenými rajčaty, čerstvým koriandrem, solí a pepřem. Na závěr pokapeme lžící olivového oleje.

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

Výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		299 g		4 porce	Hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	642	215	2567	400-700 kcal / porci
bílkoviny	g	22	7,3	86,7	-
sacharidy	g	56	18,7	223,8	-
z toho cukry	g	5	1,6	19,5	-
tuky	g	8	2,5	30,4	-
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	0,4	5	*≤ 1.1 g / 100 g or ≤ 13 en%*
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g / 100 g or ≤ 1.3 en%

vláknina	g	8	2,7	32,2	≥ 1.25 g / 100 kcal
sodík	mg	0	0,075	0,899	≤ 2.2 mg / kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2.5 g / 100 g nebo ≤ 13 en%

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