magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 26. 9. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Rýžový salát z černé rýže s fetou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Ryzovy-salat-z-cerne-ryze-s-fetou__s10007x9990.html

Už jste vyzkoušeli černou rýži? Nejen že výborně chutná, ale ještě je plná živin a jen přidáním avokáda, čerstvé zeleniny a sýru feta máte rychlý a vyvážený salát.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Proč zkusit černou rýži

Černá rýže skvěle chutná jen tak vařená jako příloha nebo z ní můžete vykouzlit lahodnou sladkou rýžovou kaši. **Tento druh rýže má navíc vysoký obsah železa, vitamínu E, aminokyselin, vlákniny a především**

antioxidantů. Rýže je také přirozeně bezlepková a hodí se i pro celiaky. Vyzkoušejte netradičně rýži do salátu, v kterém krásně vynikne její typická chuť. Stačí jen ochutit kvalitní sójovou omáčkou, opraženými semínky, sýrem fetou a čerstvou petrželkou.

SUROVINY :

černá rýže	90 g
červená paprika	100 g
žlutá paprika	100 g
avokádo	150 g
okurka	100 g
sojová omáčka	10 g
citrónová šťáva	10 g
slunečnicová semínka	20 g
sýr feta	50 g
petrželová nať	10g

POSTUP:

Rýži propláchneme a vaříme v dvojnásobném množství vody 35 minut. Mezitím si pokrájíme papriku na větší kousky. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku a také pokrájíme na plátky. Slunečnicová semínka orestujeme na sucho

na pánvi. Mírně vychladlou rýži smícháme se zeleninou a dochutíme sójovou omáčkou, citronovou šťávou a pokrájenou petrželkou. Na závěr posypeme sýrem.

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

Výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		280 g		2 porce	hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	407	145	814	max 400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	13	4,5	25,1	-
sacharidy	g	47	16,8	93,8	-
z toho cukry	g	7	2,5	14,1	-
tuky	g	17	6	33,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	5	1,9	10,6	*≤1,1 g/100 g nebo ≤ 13% energetické hodnoty*
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g nebo ≤ 1,3% energetické hodnoty
vláknina	g	6	2,2	12,2	

sodík	mg	0	0,147	0,826	≤ 2,2 mg/kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100g nebo 13% energetické hodnoty

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