



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 8. 9. 2017 | Vím, co jím a piju

Recept: Bramborový salát s ledovým salátem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Bramborovy-salat-s-ledovym-salatem__s10007x10611.html

Bramborový salát lze připravit i netradičně. Delikátní chuť je ve spojení s ledovým salátem a pomerančem. Dressing z tatarské omáčky dodá salátu příjemně výraznou chuť.



Suroviny

salát ledový	60 g
salátové brambory	500 g
pomeranče	160 g
cibule červená	80 g
tatarská omáčka	60 g
pepř	1 g
sůl	1 g

Postup

Do mísy dáme uvařené brambory nakrájené na větší kostky. Ledový salát natrháme nahrubo. Z pomerančů odkrojíme slupku až na dužinu. Postupně vykrajujeme měsíček za měsíčkem. Do mísy přidáme vyfiletovaný pomeranč a nasekanou cibuli. V misce smícháme tatarskou omáčku, sůl, pepř a vymačkanou šťávu ze zbytků pomeranče. Připravené brambory zalijeme tatarkovým dresinkem a dobře promícháme.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	2 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	358,2	83,1	716,4	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	6	1,4	12	-

sacharidy	g	58	13,4	115,9	-
z toho cukry	g	11	2,6	22,1	-
tuky	g	13	3	26,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	0,2	2,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,1	0	0,2	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	6,3	1,5	12,6	≤ 1.4 g/100 g
sůl	g	1,1	0,3	2,2	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1,5	0,4	3,1	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (pokrmý určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz