



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 19. 12. 2017 | Vím, co jím a piju

# Teplý salát z růžových brambor s hráškem

URL článku: [magazin/recepty/Teplý-salat-z-ruzovych-brambor-s-hraskem\\_\\_s10007x10746.html](http://magazin/recepty/Teplý-salat-z-ruzovych-brambor-s-hraskem__s10007x10746.html)

Netradiční bramborový salát z růžových brambor s hráškem a petrželovou natí je plný prospěšných živin.



Skvělý netradiční recept plný živin Brambory do vyváženého jídelníčku rozhodně patří. Obsahují vyšší množství vitamínu C a i dalších látek

jako **draslík, fosfor, a hořčík**, žluté i červené brambory obsahují také rostlinná barviva (karotenoidy nebo antokyany). Hrášek i petržel nás mile překvapí.

## Suroviny

salátové brambory	500 g
mražený hrášek	200 g
šalotka	160 g
petrželová nať	10 g
Tatarská omáčka Hellmann´s	60 g
olej	15 g
sůl	2 g

## Postup

Brambory opláchneme, nakrájíme na čtvrtky, dáme do osolené vody a uvaříme do měkka. Scedíme a necháme okapat. Na oleji necháme zesklivatět na nudličky nakrájenou šalotku. Pak přidáme hrášek, necháme prohřát, lehce osolíme, opepříme. Brambory smícháme s tatarkou a orestovaným hráškem. Případně dochutíme solí a pepřem. Nakonec vmícháme nasekanou bylinku.

**výživové údaje**

**na porci na 100g celkem kritéria Vím, co jím**

				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	499	105,5	999,4	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	12,1	2,6	24,2	-
sacharidy	g	65,1	13,7	130,1	-
z toho cukry	g	5,5	1,2	11,1	-
tuky	g	20,9	4,4	41,9	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,1	0,4	4,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,1	0	0,2	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	9,2	2	18,5	≥1.4 g/100 g
sůl	g	1,6	0,3	3,18	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1,5	0,3	3,072	≤ 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](http://www.vimcojim.cz)