**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
Recepty 19. 12. 2017 | Vím, co jím a piju

# Teplý salát z růžových brambor s hráškem

URL článku: magazin/recepty/Teply-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 zesklovatět 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 Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).**

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz