magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 19. 7. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Salát tabouleh s lososem

URL článku: magazin/recepty/Salat-tabouleh-s-lososem__s10007x11070.html

Tradiční libanonský salát plný petrželové natě, která dodává salátu netradiční příchuť. Bulgur se vyrábí z celozrnné pšenice, má tedy i vysoký obsah vlákniny a řadu vitaminů a minerálních látek.

Za zmínku rozhodně stojí **vitaminy B skupiny, kyselina pantothenová, mangan, hořčík, draslík, železo a zinek.** Díky obsažené vláknině má bulgur nižší glykemický index. O přínosu ryb nemá význam příliš hovořit, jsou všeobecně známé. Losos patří mezi jednu z nejoblíbenějších ryb s vysokým

obsahem n-3 mastných kyselin a vitaminu B12.

Suroviny

bulgur (v suchém stavu)	80 g
losos	160 g
rajčata	150 g
cibulka s natí (bílá a světle zelená část)	60 g
petržel hladkolistá	50 g
máta	10 g
limetková šťáva	10 g
česnek	4 g
sůl	2 g
olivový olej (3 polévkové lžíce)	33 g
citrónová šťáva (2 polévkové lžíce)	28 g

Postup

Bulgur připravíme podle návodu na obale. Některé z výrobků je potřeba nejprve uvařit, jiné stačí nechat přes noc nabobtnat. Rajčata nakrájíme na malé kousky. Nejvhodnější jsou pevná rajčata, pokud by byla příliš měkká, odstraníme semena. Cibulku nasekáme nadrobno, stejně tak hladkolistou petržel a mátu. V misce rozmícháme šťávu z citrónu, olivový olej, sůl a

prolisovaný česnek a vše vidličkou nebo malou metličkou vyšleháme. Zeleninu smícháme s bulgurem, natěmi a zalijeme marinádou. Lososa nasucho opečeme na pánvi, začínáme stranou potaženou kůží. Opečenou rybu podáváme se salátem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	484	168	968,4	max 4-700 kcal/porci
bílkoviny	g	24	8,3	47,8	-
sacharidy	g	40	14	80,5	-
z toho cukry	g	4	1,2	7	-
tuky	g	26	9,1	52,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	9,2	1,6	9,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	10	3,6	20,7	≥ 1.2 g/100 g
sůl	g	1	0,511	2,954	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz