magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 1. 11. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Květákový salát s humusem a pitou

URL článku: magazin/recepty/Kvetakovy-salat-s-humusem-a-pitou__s10007x11216.html

Vyzkoušejte salát ze syrového květáku s petrželí, cibulí, granátovým jablkem a výbornou zálivkou doplněný cizrnovým humusem a celozrnnou pitou.

Syrový květák krásně voní i chutná

Květák většinou konzumujeme vařený nebo smažený obalovaný. Ta první varianta je sice pro zdraví výhodnější, ale ne každému voní vařená úprava této

košťálové zeleniny. Doporučuji proto vyzkoušet konzumaci **květáku syrového**, který si tak **zachovává všechny cenné vitamíny a látky.** Květák je bohatým zdrojem především **vitamínu C a K, draslíku a vlákniny a také protirakovinových sirných látek**.

Květák jsem ochutila zálivkou ze sezamového oleje, sójové omáčky a citronové šťávy a v kombinaci s petrželkou, cibulí a granátovým jablkem je tento salát příjemným osvěžením a zpestřením jídelníčku. Salát je nejlepší **uležený až druhý den, protože květák krásně zkřehne.** Můžete doplnit humusem s celozrnnou pitou, nebo ho mít jako zeleninovou přílohu k masu či jiné bílkovině.

Suroviny

květák	500 g
semínka granátového jablka	100 g
cibule červená	100 g
petrželová nať	20 g
sójová omáčka	20 g
olej sezamový	15 g
citronová šťáva	10 g
chléb pita celozrnný	60 g
cizrnový humus	40 g

Postup

Syrový květák omyjeme a jednotlivé růžičky nakrájíme či rozdrobíme najemno. Granátové jablko rozpůlíme a vyndáme zrníčka, která přidáme ke květáku. Cibuli a petržel nasekáme najemno a smícháme s květákem. Zálivku připravíme z oleje, citrónové šťávy a sójové omáčky. Vše důkladně smícháme a dáme přes noc do lednice. Podáváme ho s pitou a humusem.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	697	81	697	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	22,7	2,6	22,7	-
sacharidy	g	73,1	8,5	73,1	-
z toho cukry	g	30	3,5	30	-
tuky	g	30,3	3,5	30,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,9	0,5	3,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	19,9	2,3	19,9	≥1,2 g/100 g
sůl	g	1,4	0,162	1,4	≤ 0,875g/100 g

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

vegetariánský recept

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