



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 1. 1. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

# Čočkový salát s pečenou řepou, rukolou a mozzarellou

URL článku: [magazin/recepty/Cockovy-salat-s-pecenou-repou,-rukolou-a-mozzarellou\\_\\_s10007x18992.html](http://magazin/recepty/Cockovy-salat-s-pecenou-repou,-rukolou-a-mozzarellou__s10007x18992.html)

Řepa je klasickou podzimní surovinou, která má v kuchyni široké využití. Můžete ji použít do pomazánek, polévek, rizota, pro přípravu smoothie a dá se z ní dokonce i péct. Anebo si řepou můžete zpestřit zeleninový salát, vyzkoušejte například tento vynikající čočkový salát s rukolou a mozzarellou.



Červená řepa je zdrojem mnoha prospěšných látek. Obsahuje **řadu vitaminů** (skupiny B, C, provitamin A), **minerálních látek** (bohatá je především na draslík) a **rostlinná barviva** s mnoha pozitivními účinky (antokyany, betain).

Také čočka (a luštěniny obecně) našemu zdraví prospívají a dodají salátu i

potřebné **bílkoviny**, díky nimž nás salát více zasytí. K obsahu bílkovin přispívá i mozzarella, která má jako jeden z mála sýrů **nízký obsah soli**.

Piniová semínka salát obohatí **o kvalitní tuky**.

## Suroviny

čočka	400 g
červená řepa	400 g
rukola	80 g
mozzarella	120 g
piniová semínka	16 g

### Na dresink:

olivový olej	10 g
balsamický ocet	8 g
med	6 g
sůl	1 g

## Postup

Čočku si předem namočíme, uvaříme a necháme vychladnout (pro rychlejší přípravu lze využít i konzervovanou čočku). Červenou řepu zabalíme do alobalu

a upečeme při 170 °C doměkka (dle velikosti to trvá cca 1-2 hodiny). Řepu necháme vychladnout, poté ji oloupeme a nakrájíme. Připravíme si dresink - smícháme olivový olej, balsamický ocet, med a sůl, důkladně rozmícháme, aby nám vznikla emulze a ingredience se propojily. Čočku smícháme s nakrájenou řepou, přidáme rukolu a lehce promícháme s dresinkem. Na závěr přidáme mozzarellu a posypeme piniovými semínky.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
			3 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	385,8	111,2	1157,4	
bílkoviny	g	21,4	6,2	64,2	-
sacharidy	g	39,1	11,3	117,2	-
z toho cukry	g	13,3	3,8	39,9	-
tuky	g	16,4	4,7	49,3	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,2	1,8	18,5	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	9,1	2,6	27,4	
sůl	g	1,0	0,3	3,0	≤ 0,5 g/100 g
přidaný cukr	g	1,6	0,5	4,9	≤ 2,5 g/100g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (lehké jídlo).**

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)