



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 13. 2. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Salát s pečenou dýní, chilli a semínky

URL článku: magazin/recepty/Salat-s-pecenou-dyni,-chilli-a-seminky__s10007x18995.html

Přemýšlíte, jaký salát si v podzimních dnech připravit? Vyzkoušejte salát s pečenou zeleninou, k pečení se hodí papriky, řepa, mrkev nebo dýně. Tento salát s pečenou dýní a semínky určitě stojí za vyzkoušení!



Dýně je zdrojem řady prospěšných látek, obsahuje některé **vitaminy** (skupiny B, vitamin C a provitamin A), **minerální látky** (draslík, hořčík a další) a **antioxidanty** (betakaroten, lutein).

Dýňová semínka jsou bohatá na **nenasycené mastné kyseliny**, dodají i

některé vitaminy, minerální látky a vlákninu.

Jogurtový dresink salát obohatí o bílkoviny, prospěšné bakterie a také dobře využitelný vápník. S množstvím dresinku proto **nemusíte šetřit**.

Suroviny

dýně	400 g
paprika	400 g
listový salát	160 g
dýňová semínka	40 g
olivový olej	6 g
sůl	1 g
provensálské bylinky, dle chuti chilli	

Na dresink:

bílý polotučný jogurt	200 g
olivový olej	6 g
sůl	1 g
čerstvé nebo sušené bylinky (bazalka, petrželka)	

Postup

Dýni nakrájíme na kostky (pokud máme dýni hokkaido, tak není třeba loupat), pokapeme olejem a ochutíme solí a provensálskými bylinkami. Pokud nám nevadí ostřejší chuť, přidáme i sušené chilli. Dýni upečeme na plechu při 170 °C doměkka, vyndáme z trouby a necháme lehce zchladnout.

Připravíme si dresink - smícháme bílý jogurt, olivový olej, sůl a bylinky.

Papriky a salát očistíme, nakrájíme a lehce promícháme s připraveným dresinkem. Přidáme upečenou dýni a posypeme dýňovými semínky.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		2 porcí			
energetická hodnota (kcal)	kcal	374,4	61	748,9	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	16,6	2,7	33,2	-
sacharidy	g	38,1	6,2	76,2	-
z toho cukry	g	14,2	2,3	28,4	-
tuky	g	19,4	3,2	38,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,4	0,7	8,7	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	9,9	1,6	19,9	
sůl	g	1,1	0,2	2,1	≤ 0,5 g/100 g

přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100g
--------------	---	---	---	---	--------------

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

vegetariánský recept

Copyright © 2024

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