magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 3. 4. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Jarní salát s pečenou pitou a cizrnou

URL článku: magazin/recepty/Jarni-salat-s-pecenou-pitou-a-cizrnou__s10007x19195.html

Máme pro vás tip na lehký jarní oběd. Zeleninový salát doplněný pečenou celozrnnou pitou a kořeněnou cizrnou.

Nevíte čím ochutit zeleninové saláty, aby vás i zasytily a dodaly všechny potřebné živiny? Zkuste přidat pečenou cizrnu, která obsahuje **kvalitní**

bílkoviny, tuky a vlákninu. Cizrnu můžete ochutit indickým kořením garam masala, nebo můžete vyzkoušet i uzenou papriku, chilli nebo jiné koření dle chuti. Stejným kořením jsem ochutila i celozrnnou pitu, kterou jsem dala na chvíli do trouby, aby byla hezky křupavá.

Suroviny

chléb pita celozrnný	50 g
olej olivový	20 g
garam masala koření	10 g
česnek sušený	5 g
sójová omáčka	10 g
salát listový	50 g
ředkvičky	50 g
rajčata cherry	100 g
okurka	100 g
paprika čerstvá	50 g
petrželová nať	10 g
citrónová šťáva	15 g
cizrna vařená	240 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

Smícháme si v misce olivový olej a koření. Celozrnnou pitu rozevřeme na 2 půlky a z každé strany potřeme olejem s kořením. Nakrájíme na kostičky a dáme stranou. Do misky s olejem přidáme sójovou omáčku, sušený česnek a vařenou či konzervovanou cizrnu. Důkladně promícháme a přesypeme na plech vyložený pečícím papírem a dáme péct do trouby na 180 °C na 20 minut. Na zbylých 5 minut přidáme zapéct i marinovanou pitu. Mezitím si pokrájíme zeleninu, zakápneme šťávou z citrónu a dochutíme solí a pepřem. Na závěr všechno smícháme.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	425,4	119,3	850,8	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	16,1	4,5	32,3	-
sacharidy	g	53,7	15,1	107,5	-
z toho cukry	g	12,2	3,4	24,3	-
tuky	g	15,6	4,4	31,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	0,5	3,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	16	4,5	32	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,4	0,4	2,8	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/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