Recepty 24. 7. 2019 | Ing. Hana Málková

Letní salát s melounem a mozzarellou

URL článku: magazin/recepty/Letni-salat-s-melounem-a-mozzarellou__s10007x19333.html

Saláty se dají připravit snad na milion způsobů! Buďte kreativní a zkoušejte stále nové kombinace. Čím pestřejší bude váš jídelníček, tím lépe.

Kromě tradičního hlávkového či ledového salátu zařazujte do jídelníčku i další druhy listových salátů, jako je například **salát římský, lollo, rukola, mangold a další**. V tomto salátu jsme použili polníček a mladý špenát, můžete ale vyzkoušet i jiné druhy.

Do salátu můžete přidávat téměř libovolné ingredience, které salát obohatí o další chutě i prospěšné látky. Například tato kombinace s melounem vás překvapí svou skvělou chutí.

Pokud salát nemáte jen jako přílohu a chcete, aby vás i zasytil, **přidejte i nějaký zdroj bílkovin**. Vhodnou volbou je například mozzarella, která jako jedna z mála sýrů neobsahuje příliš soli a má přijatelný obsah tuku.

Pro dochucení salátu nezapomínejte na **kvalitní panenské oleje**, některé vitaminy obsažené v zelenině jsou rozpustné v tucích a olej tak zajistí jejich správné využití. Kromě tradičního olivového oleje můžete zkusit i další – například **olej dýňový, z vlašských ořechů nebo třeba avokádový**.

Suroviny

červený meloun	100 g
cherry rajčata červená	100 g
polníček nebo mladý špenát	50 g
Mozzarella light	100 g
balsamicový ocet	10 ml
olivový olej	20 ml
bazalka	10 g

K podávání:

200 g celozrnného žitného chleba

Postup

Meloun očistíme a nakrájíme na menší kousky, cherry rajčata omyjeme a překrojíme napůl, přidáme mix salátů (například polníček a mladý špenát), zakápneme olivovým olejem, octem a přidáme natrhanou bazalku, dle chuti dosolíme a vše lehce promícháme. Před servírováním přidáme do salátu kuličky mozzarelly. Salát podáváme s celozrnným pečivem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	434,8	147,4	869,6	350 - 550 kcal/porci
bílkoviny	g	16,5	5,6	32,9	-
sacharidy	g	51	17,3	102,1	-
z toho cukry	g	7,2	2,4	14,3	-
tuky	g	16,8	5,7	33,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,6	1,9	11,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,7	3	17,5	≥ 1,4 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g
sůl	g	1,7	0,6	3,4	≤ 0,875 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Vím, co jím (lehký oběd).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz