



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 13. 11. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Asijský salát s mangem a krevetami

URL článku: magazin/recepty/Asijsky-salat-s-mangem-a-krevetami__s10007x19470.html

Vyzkoušejte osvěžující salát s asijským nádechem!



Variací na zeleninové saláty je nespočet. Nesklouzněte do stereotypu a zkoušejte i méně tradiční varianty. Inspirovat se můžete i cizími kuchyněmi a jídelníček si čas od času **zpestřit i exotičtějšími surovinami**. Mango salátu kromě svěží chuti dodá i plno vitaminů a antioxidantů. Krevety salát obohatí o

cenné bílkoviny a arašídý zase o prospěšné tuky.

Suroviny

salát ledový	100 g
okurka	150 g
mango	100 g
cibule jarní	20 g
limetková šťáva	15 ml
olej sezamový	10 ml
sójová omáčka	8 ml
rybí omáčka	6 ml
krevety	80 g
olej řepkový	4 ml
arašídý pražené nesolené	20 g
koriandr čerstvý	15 g
chilli koření	1 g

Postup

Salát, okurku, jarní cibulku a mango omyjeme, očistíme a nakrájíme na tenké nudličky. Vše vložíme do mísy a promícháme. Připravíme si dresink – smícháme rybí a sójovou omáčkou, sezamový (nebo řepkový) olej, šťávu z limetky a chilli.

Dresink vmícháme do salátu a přidáme pokrájený čerstvý koriandr.

Krevety opečeme krátce na pánvi na troše řepkového oleje a přidáme na salát. Před podáváním posypeme arašídy (můžeme předem lehce opražit na pánvi) a dle chuti můžeme přidat i čerstvou chilli papričku.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	476,4	90,1	476,4	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	24,9	4,7	24,9	-
sacharidy	g	29	5,5	29	-
z toho cukry	g	18,8	3,6	18,8	-
tuky	g	26,5	5	26,5	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,8	0,7	3,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,7	1,5	7,7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,7	0,3	1,7	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0,2	0	0,2	≤ 3,0 g/100 g

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

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