



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

[Recepty](#) 3. 6. 2020 |  Ing. Hana Pávková Málková

# Trhané krůtí maso s listovým salátem a jahodami

URL článku:

[magazin/recepty/Trhane-kruti-maso-s-listovym-salatem-a-jahodami\\_\\_s10007x19728.html](http://magazin/recepty/Trhane-kruti-maso-s-listovym-salatem-a-jahodami__s10007x19728.html)

Ovoce nemusí sloužit jen jako dezert nebo sladká snídaně či svačina. Nebojte se ho použít i do slaných jídel, dodá jim zajímavou svěží chuť. Připravit si můžete třeba zeleninový salát s krůtím masem, který se skvěle hodí na lehkou letní večeři.



**Jahody v kombinaci se zeleninou** vám dodají celou řadu vitaminů a antioxidantů. Každý druh zeleniny a ovoce obsahuje trochu jiné spektrum těchto prospěšných látek, proto čím barevnější váš salát bude, tím lépe.

Pokud máte salát jako hlavní jídlo, nezapomeňte ho doplnit zdrojem bílkovin. V tomto salátu je použité krůtí prso, můžete použít ale i jiný druh masa, vajíčko nebo třeba některou z luštěnin. **Krůtí prsa jsou bohatá na kvalitní plnohodnotné bílkoviny a obsahují jen minimum tuku.**

Tuk je vhodné do salátu dodat v podobě **rostlinného oleje - například olivového**, který obsahuje kvalitní nenasycené mastné kyseliny. K salátu přidejte i kousek celozrnného pečiva, které doplní komplexní sacharidy.

## Igredience - 2 porce

krůtí prsa	400 g
rukola, polníček, špenát	140 g
okurka	120 g
jahody	120 g
olivový olej	20 ml
balzamikový ocet	10 ml
bazalka	10 g
sůl	2 g
pepř	1 g
mletý zázvor	1 g

## Postup

- 1) Krůtí prso omyjeme, osolíme, opepříme a posypeme sušeným zázvorem.
- 2) Zvolna upečeme (na 120–130 stupňů) cca 40–60 minut, dle velikosti masa.
- 3) Necháme lehce vychladnout a natrháme vidličkou.
- 4) Na dresink vyšleháme olivový olej s čekankovým sirupem, octem, solí a pepřem, přidáme i pokrájenou bazalku.
- 5) Do takto připraveného dresinku přidáme salát, na kousky nakrájenou okurku a na větší kousky nakrájené jahody, vše opatrně promícháme.
- 6) Na salát dáme kousky natrhaných krůtích prsou a posypeme nasekanou bazalkou.
- 7) Podáváme s kouskem celozrnného pečiva.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím				
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	377	103	753	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	49	13,4	98	-
sacharidy	g	8,6	1,6	17	-
z toho cukry	g	6	1,6	12	-
tuky	g	14	4	28	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	0,7	4,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6,5	1,8	13	≥ 1,4/100 g
sůl	g	1,3	0,4	2,7	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0,8	0,2	1,6	≤ 3,0 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (přesnídávká, lehký oběd).**

---

Copyright © 2022

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)