



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 7. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Osvěžující těstovinový salát s okurkou a ředkvičkami

URL článku: magazin/recepty/Osvezujici-testovinovy-salat-s-okurkou-a-redkvickami__s10007x19731.html

Nemáte chuť na těžké, syté jídlo? V letním období jsou skvělou volbou saláty. Připravte si s námi těstovinový salát se zeleninou, který vás osvěží a zasytí tak akorát. A navíc byl certifikován logem Vím, co jím, takže si můžete být jisti, že je perfektně nutričně vyvážený. Koneckonců, přesvědčte se sami - v receptu najdete i tabulku s výživovými údaji.



V létě obvykle vyhledáváme lehčí, méně sytá jídla než je tomu po zbytek roku. Kromě toho, že jsou saláty rychlé na přípravu (a nemusíme tak trávit hodiny v kuchyni), můžeme v nich zužítkovat sezónní zeleninu, která nám právě dozrává na zahrádkách.

- Pro přípravu tohoto salátu doporučujeme **luštěninové těstoviny**, které jsou oproti klasickým těstovinám bohatší na bílkoviny a vlákninu. A je to vlastně skvělý způsob, jak nenásilně zařadit luštěniny do svého jídelníčku.

Pokud byste použili klasické těstoviny, které obsahují méně bílkovin, přidejte do salátu například ještě vajíčko, kuřecí prso nebo jinou surovinu bohatou na bílkovinu.

- **Zelenina** salátu dodá nejen svěží chuť, ale i prospěšné vitaminy a antioxidanty.

Těstovinové saláty se často připravují s hutnými majonézovými dresinky. Pokud na dresink místo majonézy použijete **bílý jogurt**, salát odlehčíte a zároveň obohatíte o dobře využitelný vápník.

Igredience: 2 porce

Salát

cizrnové těstoviny	200 g
okurka	200 g
ředkvičky	100 g

Dresink

bílý jogurt	200 g
olivový olej	15 ml

citrónová šťáva	10 ml
máta čerstvá	10 g
sůl	3 g
pepř	1 g
petrželová nať	10 g

Postup



1. Těstoviny uvaříme dle návodu a necháme vychladnout.
2. Do větší mísy nakrájíme na slabé plátky ředkvičky a okurku, kterou zbavíme případných semínek.
3. Z jogurtu, olivového oleje, citronové nebo limetkové šťávy, soli, pepře a čerstvé nasekané máty a petrželky si připravíme dresink. Máte-li rádi kopr, můžete přidat i ten.
4. K nakrájené zelenině přidáme zchladlé těstoviny a přilijeme dresink.

5. Vše společně důkladně, ale zlehka promícháme. Necháme chvíli odpočinout a podáváme.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím
		2 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	495	102	990	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	28,4	6	57	-
sacharidy	g	65	13,4	130	-
z toho cukry	g	11	2,3	22	-
tuky	g	15,2	3,1	30,5	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,3	0,7	6,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	16	3,3	31,9	≥ 1,4/100 g
sůl	g	1,6	0,3	3,2	≤ 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 Víím, co jím (přesnídávka, lehký oběd).

[cizrna](#) [letní jídelníček](#) [letní recept](#) [luštěniny](#) [receptura dle kritérií Víím, co jím](#)
[ředkvičky](#) [těstoviny](#) [vegetariánský recept](#) [zeleninový salát](#)

Copyright © 2024

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