magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 17. 3. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Maso „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw

URL článku: magazin/recepty/Maso-,,narychlo-s-pecenym-bramborem-a-salatem-coleslaw__s10007x19870.html

Jednoduchý recept na rychlý oběd se hodí vždy. Tento pokrm je bohatý na vlákninu a určitě po něm nebudete mít hlad.

Tip: Salát si připravte nejlépe den předem, krásně se rozleží a jednotlivé chutě se prolnou. Při přípravě masa dávejte koření až naposled, nebude se připalovat. Pokud použijete malé brambůrky, jen je vydrbejte kartáčkem a pečte i se slupkou.

Ingredience: 4 porce

Maso vepřové pečené	400 g
Grilovací koření	20 g
Olej řepkový	20 ml
Zelí bílé	1500 g
Mrkev	50 g
Cibule	40 g
Cukr	20 g
2 lžíce octa	30 ml
Sůl	1 g
Pepř	1 g
Majonéza Hellmann´s	80 g
Smetana zakysaná 12%	100 g
Pečené brambory	800 g

Postup

Nejprve si připravíme salát:

1. Zelí nakrájíme nejprve na tenké nudličky a ty následně na 1 cm velké kousky.
2. Ve větší míse důkladně promačkáme, až zelí pustí šťávu. Tu pak slijeme.
3. Mrkve nastrouháme nahrubo a cibuli nakrájíme najemno.

4. Přidáme k zelí, osolíme, opepříme, přidáme cukr a ocet. Promícháme.
5. Nakonec vmícháme majonézu a zakysanou smetanu a necháme rozležet.

Hlavní jídlo:

1. Brambory omyjeme a nakrájíme na plátky. Přidáme lžíci oleje, osolíme a promícháme.
2. Pečeme v troubě na plechu vyloženém pečícím papírem při teplotě do 180 °C.
3. Na oleji orestujeme plátky masa a nakonec dochutíme grilovacím kořením.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	663	87	2653	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	32	4	127	-
sacharidy	g	66	8,6	262	-
z toho cukry	g	9	1	36	-
tuky	g	301	4	123	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,0	0,8	24,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,2	0	0,7	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	15	2	59	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,6	0,3	10,6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	5	0,7	22	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz