magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 12. 7. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Coleslaw salát s jogurtovým dresinkem

URL článku: magazin/recepty/Coleslaw-salat-s-jogurtovym-dresinkem__s10007x20015.html

Salát coleslaw patří k nejoblíbenějším salátům vůbec. Jenže ten tradiční se připravuje z majonézy a s lehkým zeleninovým salátem tak nemá téměř nic společného. Ovšem nezoufejte! Pokud i vy patříte k milovníkům tohoto slavného salátu, vzdávat se ho nemusíte - stačí ho pouze odlehčit. Na chuti mu to neubere a vám kila nepřidá.

Ač se salát coleslaw stal populárním hlavně v Americe a máme ho spojený s tamními fastfoody, svůj původ má v Evropě, konkrétně v Holandsku. Koolsla, tak zní holandský název pro zelný salát, který původně neobsahoval majonézu a podával se teplý. Holandští osadníci pak v 18. století přenesli tento recept do

Ameriky, kde se postupně stal populárním předkrmem a přílohou k různým pokrmům, zejména k masu a rybám.

Odtud se jeho popularita rozšířila do celého světa a tak se dnes prakticky v každé zemi setkáte s tradiční či upravenou variantou tohoto zelného salátu. Kromě **klasického základu (zelí, mrkev, cibule)** se do salátu přidává celer, ať už kořenový, nebo řapíkatý, rozinky, jablka, brusinky, ale i šunka.

- Coleslaw je známý svou **čerstvostí, osvěžující chutí a křupavou texturou**. Hodí se jako vedlejší jídlo nebo jako součást sendvičů a burgerů. Skvěle doladí každou vaši letní grilovačku.

Coleslaw bez výčitek

Zeleninový základ salátu ponechte stejný jako v tradiční receptuře – zelí, mrkev a cibule. Pokud vám štiplavá chuť čerstvé cibule vadí, můžete ji pochopitelně vynechat.

Zásadní ale bude úprava dresinku, díky které ušetříme plno tuku a kalorií. **Odlehčený dresink** si připravíme z klasického polotučného jogurtu nebo řeckého jogurtu s 0 % tuku. Pokud by vám takový dresink připadal až příliš „dietní“, můžete přidat i majonézu nebo zakysanou smetanu. Na zjemnění

chuti stačí ovšem jen menší množství, 1 polévková lžíce bude tak akorát. **Nutričně bude takový dresink stále v pořádku.** Nicméně ručíme vám za to, že i bez přidání majonézy či smetany bude salát chuťově naprosto dokonalý.

Ingredience: 2 porce

bílé hlávkové zelí	400 g
mrkev	150 g
cibule	20 g
bílý polotučný jogurt	300 g
vinný nebo jablečný ocet	10 ml
sůl	1 g
pepř	1 g

Postup

1. Zelí nakrouháme na jemné proužky (pokud máte rádi salát nadorobno, můžete proužky ještě pokrájet nožem na menší kousky), nasolíme a důkladně promačkáme, aby pustilo co nejvíce vody a zkřehlo. Takto ho necháme alespoň 15 minut odpočinout.
2. Mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo. Cibuli nakrájíme najemno, pro jemnější chuť můžeme použít červenou nebo bílou cibuli. Cibuli a mrkev přidáme k zelí.

3. Připravíme si jogurtový dresink – jogurt smícháme s octem a pepřem. Zeleninu promícháme s dresinkem.
4. Salát necháme alespoň hodinu odpočinout v lednici, aby se chutě vzájemně propojily. Neublíží mu ani uležení přes noc.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	150	39,8	300	150 kcal/porci
bílkoviny	g	11	2,6	22,5	-
sacharidy	g	21	5	42	-
z toho cukry	g	8,5	2	17	-
tuky	g	4,8	1,1	9,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	0,6	4,9	≤ 2,6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,9	1,8	15,8	≥ 0,8/100 g
sůl	g	1	0,2	2	≤ 0,625/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5g/100 g

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

jogurt letní jídelníček letní recept mrkev odlehčený jídelníček recept bez masa recept se zelím receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot zdravý recept

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