



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 8. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Čočkový beluga salát s fenyklem, cherry rajčaty a rukolou

URL článku: magazin/recepty/Cockovy-beluga-salat-s-fenyklem,-cherry-rajcaty-a-rukolou__s10007x20016.html

Pokud si chcete připravit zeleninový salát, který vás zasytí, je skvělým řešením kombinace zeleniny s luštěninami.



- **Luštěniny** jsou nutričně velmi hodnotnou potravinou a bohužel na ně často zapomínáme. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, některých vitaminů a dalších prospěšných látek. **Výhodou je i vyšší obsah bílkovin**, které v čistě zeleninovém salátu většinou chybí.

- Luštěnin existuje spousta druhů a vyplatí se jednotlivé druhy střídat. Vyzkoušejte **černou čočku beluga**, jejíž výhodou je rychlá příprava. **Černá čočka se nemusí předem máčet a je uvařená poměrně rychle.** Fenykl a rukola salátu dodají kromě vitaminů a minerálních látek i další zajímavé chutě.

Ingredience: 2 porce

Čočka beluga (v suchém stavu)	180 g
Cherry rajčata	200 g
Fenykl	100 g
Rukola	80 g
Olivový olej	10 ml
Balsamický ocet	8 ml
Sůl	1 g
Pepř	1 g
Petrželová nať	10 g

Postup

1. Čočku si předem namočíme, uvaříme a necháme vychladnout.
2. Fenykl nakrájíme na tenké plátky, cherry rajčata rozkrojíme napůl. Promícháme s čočkou a rukolou.

3. Salát dochutíme solí, pepřem, nasekanou petrželkou, octem a olivovým olejem.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		2 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	374	127	747	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	23	8	46,	-
sacharidy	g	46	16	91	-
z toho cukry	g	5,7	1,9	11,3	-
tuky	g	7,6	2,6	15	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,8	0,3	1,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	19,4	6,6	38,7	≥ 1,4/100 g
sůl	g	0,6	0,2	1,2	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (lehký oběd).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2024

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