



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 8. 12. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Marinovaný losos s červenou řepou

URL článku: magazin/recepty/Marinovany-losos-s-cervenou-repou__s10007x20121.html

Hledáte inspiraci na luxusní a zdravé pohoštění pro návštěvu? Vyzkoušejte marinovaného lososa. Je potřeba ho nachystat s předstihem, ale příprava je překvapivě jednoduchá.



- **Losos** patří mezi skvělé přírodní zdroje omega-3 mastných kyselin, které nám v jídelníčcích často chybí. Kromě toho je i cenným zdrojem jódu a kvalitních bílkovin.
- Nebojte se velkého množství cukru a soli v receptu, je potřeba pro

správné namarinování, marinádu ale z lososa následně odstraníte.

- **Červená řepa** dodá rybě především krásnou barvu. Je ale taktéž nutričně bohatá, a proto si z ní připravte salát, kterým lososa doplníte. Pro rychlejší přípravu můžete použít předvařenou řepu. Červená řepa je zdrojem mnoha prospěšných látek. Obsahuje vitaminy (skupiny B, C, provitamin A), minerální látky (bohatá je především na draslík) a rostlinná barviva s řadou pozitivních účinků (antokyany, betain).

Ingredience: 4 porce

losos	200 g
čerstvý kopr	20 g
marináda	
sůl	40 g
cukr	40 g
citronová šťáva	20 ml
nastouhaná červená řepa	40 g
bobkový list, nové koření	
salát	
červená řepa	600 g
jablka	150 g
balsamický ocet 1 lžíce	15 ml
olivový olej 1 lžíce	14 ml
celozrnná bulka (60 g) 1 ks	240 g

Postup

1. Červenou řepu si předem uvaříme (nebo koupíme již předvařenou řepu).
2. Připravíme si směs, do které naložíme následně lososa. Smícháme cukr, sůl, citronovou šťávu a přidáme najemno nastrouhanou červenou řepu.
3. Filet lososa naložíme do připravené směsi a přidáme ještě bobkový list a nové koření. Takto připraveného lososa zabalíme do potravinářské folie a necháme v lednici minimálně 24 hodin marinovat.
4. Poté lososa vyndáme z marinády, omyjeme, osušíme a nakrájíme na velmi tenké plátky. Před podáváním posypeme čerstvým koprem.
5. Lososa podáváme s celozrnnou bulkou a se salátem, který si připravíme z na plátky nakrájené uvažené červené řepy a jablka, ochutíme balsamikovým octem a olivovým olejem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem					kritéria Vím, co jím
				4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	370	120	1481		350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	18	6	72	-	
sacharidy	g	50	16	201	-	
z toho cukry	g	18	6	73	-	
tuky	g	12	4	48	-	
z toho		-	-	-	-	
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	2,5	0,8	9,98		≤ 2 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,6	2,4	30	≥ 1,4/100 g
sůl	g	1,02	0,33	4,	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (lehké jídlo).

[losos omega 3 mastné kyseliny receptura dle kritérií Víím, co jíím rychlý zdravý recept](#)
[vánoční recept](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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