



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 5. 6. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Cottage salát s černou čočkou

URL článku: magazin/recepty/Cottage-salat-s-cernou-cockou__s10007x20772.html

Vykouzlili jsme pro vás dokonalý salát ze zdravých surovin, který jsme chuťově vyladili do podoby, která vás i vaše tělo zaručeně dostane. Nutriční hodnoty tohoto salátku jsou naprosto skvělé, a proto je to ideální volba večeře třeba po tréninku. Stejně báječně vám ale poslouží i v případě, že jste zrovna v redukční fázi a snažíte se shodit nějaké to přebytečné kilo.



- Tento salátek obsahuje **vyšší množství bílkovin i vlákniny** a **současně minimum tuku**. Můžete si ho tedy dopřát zcela bez výčitek.

Máte doma veškeré suroviny kromě černé čočky? Pro tentokrát můžete použít i

jiný druh čočky, ale rozhodně doporučujeme doplnit zásoby a příště zvolit právě černou (belugu). Použili jsme ji totiž záměrně. Díky její drobné velikosti se báječně hodí do tohoto typu pokrmu. Navíc jídlo by mělo být pestré, takže **obměňování jednotlivých surovin v našem jídelníčku je na místě**. A finální barevný kontrast skvěle podpoří dokonalost tohoto jídla.

A víte co, milé ženy? Přípravu této večeře můžete s klidným svědomím nechat i na mužích, kteří se příliš nekamarádí s vařením. Jelikož samotná příprava je naprosto jednoduchá a velmi rychlá. Byl by hřích nevyzkoušet tento fantastický recept. Takže nakoupit pár základních surovin, předat vařečku pánům a po cvičení rovnou ke stolu.

Ingrediencie: 1 porce

cottage light	125 g
černá čočka (beluga)	60 g
červená paprika	50 g
kyselá okurka	45 g
polotučná hořčice	5 g
med	8 g
sladká paprika	2 g
sůl	0,4 g
pepř	2 g

Postup



1. Černou čočku uvaříme podle návodu. Poté ji scedíme a propláchneme studenou vodou.
2. Omytou a očištěnou zeleninu pokrájíme na drobné kostičky.
3. Do misky přidáme cottage, pokrájenou zeleninu, hořčici, med, koření (červenou papriku, pepř, sůl).

4. Na závěr přidáme uvařenou černou čočku a veškeré ingredience pečlivě promícháme, aby se nám chutě vzájemně propojily.
5. Naservírujeme do misky, doplníme plátkem žitného knäckebrotu a večeře je hotová.

Přejeme vám dobrou chuť.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
	1 porce					
energetická hodnota (kcal)	kcal	361	89	361		350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	31,5	7,8	31,5	-	
sacharidy	g	45,3	11,2	45,3	-	
z toho cukry	g	11,2	2,8	11,2	-	
tuky	g	4,2	1	4,2	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	0,4	1,7		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,6	2,6	10,6		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	3,51	0,86	3,51		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

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

[beluga bílkoviny čočka luštěniny nutriční hodnota receptura dle kritérií Vím, co](#)

[jím sýr cottage](#) [tabulka výživových hodnot](#) [vegetariánský recept](#) [vláknina](#)
[zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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