



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 21. 8. 2024 | Ing. Barbora Karásková

# Grilovaný losos na medu s quinoa salátkem

URL článku: [magazin/recepty/Grilovany-losos-na-medu-s-quinoa-salatkem\\_\\_s10007x20860.html](https://magazin/recepty/Grilovany-losos-na-medu-s-quinoa-salatkem__s10007x20860.html)

Lámete si hlavu, jakým obědem pohostit návštěvu? Chcete připravit lahodný pokrm, který uspokojí i náročnější strávníky a který bude zároveň lehký, jak na přípravu, tak na trávení? Vaše dilema jsme vyřešili za vás. Stačí se nechat inspirovat naším vynikajícím receptem.



Grilovaný losos na medu s letním quinoa salátkem je neodolatelnou kombinací, která okouzlí všechny strávnický. Šťavnatý losos s medově sladkou glazurou v kombinaci se svěžím quinoa salátem, který je bohatý na čerstvé bylinky a křupavou zeleninu, nemá zkrátka chybu. Závěrečnou tečkou je dresink, který

dodává svěží chuť.

Obohaťte své letní menu o tento lahodný recept a učiňte ze svého grilování nezapomenutelný zážitek. Jednoduchý a zároveň elegantní pokrm, který lze podávat jak na vaší zahrádce pod širým nebem, tak u vás v kuchyni. Věřte, že se zamilujete s prvním soustem.

- Ryby bychom měli jíst ideálně alespoň 2x týdně, a to hned z několika důvodů. Mořské ryby jsou **bohaté na jód** a tučnější druhy, mezi které losos patří, jsou **skvělým zdrojem omega-3 mastných kyselin**. Kromě toho nám ryby dodají i **kvalitní bílkoviny** a výhodou je i jejich **dobrá stravitelnost**.
- Quinoa se řadí mezi pseudoobiloviny a v porovnání s ostatními obilovinami má vyváženější podíl bílkovin a aminokyselinové složení. Má i vyšší obsah tuků, jenž jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny, které pomáhají snižovat cholesterol. Současně je zdrojem řady vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Obsahuje především kyselinu listovou, betakaroten, vitamíny skupiny B, vápník, železo, fosfor, mangan a zinek. Pyšní se i **vysokým obsahem vlákniny**. Má velmi **nízký glykemický index** a pomáhá tak přecházet výraznějším výkyvům glykemie. Proto je vhodná pro diabetiky. Navíc je bezlepková a v jídelníčku ji tak ocení i celiaci.

*Tip:* Před úpravou quinou důkladně properte ve vodě, aby se zbavila hořkosti. Poté ji vařte obdobně jako rýži ve vroucí vodě v poměru 1:2.

## Ingredience: 4 porce

losos	600 g
mungo fazole	150 g
quinoa	180 g
cherry rajčata	200 g
sterilovaná kukuřice	150 g
čerstvá bazalka	20 g
med	40 g
citronová šťáva	40 ml
česnek	10 g
sůl	10 g
pepř	4 g
extra panenský olivový olej	50 ml
řepkový olej	10 ml

## Postup



1. Quinou a mungo fazole uvaříme podle návodu do změknutí. Poté scedíme a necháme vychladnout.
2. Nakrájíme cherry rajčata na čtvrtky. Smícháme quinou, mungo fazole, nakrájená rajčata a kukuřici a přidáme nasekanou čerstvou bazalku.
3. Dochutíme extra panenským olivovým olejem, citronovou šťávou, solí a mletým pepřem podle chuti. Dobře promícháme a odložíme na chvíli stranou.

4. Lososové filety lehce omyjeme a osušíme papírovou utěrkou.
5. Med smícháme s olivovým olejem, citronovou šťávou, prolisovaným česnekem, solí a mletým pepřem.
6. Filety lososa potřeme připravenou marinádou ze všech stran a necháme minimálně 15-20 minut marinovat v lednici.
7. Gril přehřejeme na střední teplotu a lehce potřeme řepkovým olejem. Lososa grilujeme přibližně 4 minuty z každé strany, dokud není dokonale propečený.
8. Tento pokrm si zaslouží stylově naservírovat. Doporučujeme na střed talíře rozprostřít porci quinoa salátu a navrch umístit grilovaného lososa. Podle chuti lze pokapat citronovou šťávou a posypat čerstvými bylinkami.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
				4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	688	100	2 754		400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	47,5	6,9	190	-	
sacharidy	g	63,4	9,2	254	-	
z toho cukry	g	12,5	1,8	50,2	-	
tuky	g	27,7	4	111	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,9	0,6	15,4		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g

vláknina	g	11,8	1,7	47	$\geq 1,2$ g/100 g
sůl	g	2,92	0,42	11,67	$\leq 0,875$ g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	$\leq 3$ g/100 g

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

[grilování letní jíidelníček losos nutriční hodnota quinoa receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [vyvážený jíidelníček zdravé jídlo zdravý recept](#)

---

Copyright © 2025

Víím, co jíím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)