magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 22. 12. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Odlehčená vánoční klasika – obalovaný kapr s bramborovým salátem

URL článku: magazin/recepty/Odlehcena-vanocni-klasika---obalovany-kapr-s-bramborovym-salatem__s10007x9488.html

Vyzkoušejte letos kapra s bramborovým salátem trochu zdravěji s naším certifikovaným receptem. Nemusíte se vzdávat obalované ryby ani majonézy, jen místo klasického trojobalu použijete jogurt a celozrnnou strouhanku, místo smažení jen lžíci oleje a na salát méně tučnou majonézu.

Zdravější verze kapra

Kapr má na sladkovodní rybu poměrně vysoký obsah omega 3 mastných kyselin a je zdrojem plnohodnotných a lehce stravitelných bílkovin. Smažením a obalováním v klasickém trojobalu se však ze zdravého kapra stává příliš tučný, těžce stravitelný a kalorický pokrm. Smažení tak zkuste vyměnit za opékání na trošce rostlinného oleje určeného pro tepelnou úpravu nebo pečení v troubě. Nebo alespoň po smažení z ryby vysajte papírovým ubrouskem přebytečný tuk. **Klasickou strouhanku můžete nahradit celozrnnou či kukuřičnou, nebo obalujte rybu v mandlích či semínkách.** Kapr je však výborný i bez obalu, například pečený na čerstvých bylinkách.

Zdravější verze bramborového salátu

Rozhodnete-li se pro smaženého kapra či řízek, zkuste alespoň odlehčit

bramborový salát. **Přidejte více zeleniny a méně uzenin a vajec, které jsou zdrojem dalších živočišných tuků a cholesterolu.** Místo klasické majonézy použijte light verzi, která má o polovinu méně tuků nebo nastavte bílým polotučným jogurtem. Chutný bramborový salát však můžete připravit i bez majonézy. Stačí zálivka například z řepkového oleje, citrónové šťávy a dijonské hořčice.

Obalovaný kapr s bramborovým salátem

Tento certifikovaný recept je zdravým kompromisem. Ryba je sice obalená ve strouhance, ale v celozrnné. Místo klasického trojobalu jsem použila pouze marinádu z jogurtu a citrónové šťávy. Tyto suroviny totiž také zbavují kapra nepříjemného rybího zápachu. Kapra stačí jen do marinády naložit a pak obalit ve strouhance. Vejce ani mouka není potřeba. Na opečení jsem potřebovala pouze lžíci řepkového oleje, stejně tak můžete kapra udělat v troubě. Na salát jsem použila více zeleniny, žádné uzeniny a majonézu light s dijonskou hořčicí jako zálivku. **Oproti klasické verzi tak ušetříte o polovinu méně tuků a kalorií a svůj organismus zbytečně nezatížíte smaženým a tučným pokrmem, naopak dodáte tělu potřebné bílkoviny, vlákninu a zdravé tuky.**

RECEPT: OBALOVANÝ KAPR S BRAMBOROVÝM SALÁTEM

Suroviny na 1 porci:

Filet kapra 150 g
Strouhanka celozrnná 20 g
Jogurt bílý 50 g
Citrónová šťáva 20 g
Sůl 1,5 g
Pepř 1 g
Brambory 100 g
Hrášek sterilovaný 20 g
Mrkev 40 g
Celer bulva 20 g
Petržel kořen 20 g
Šalotka 20 g
Okurky sterilované 15 g
Hořčice dijonská 10 g
Majonéza Light 30 g
Olej řepkový 10 g

Postup:

Připravíme si marinádu z jogurtu, lžíce citrónové šťávy, soli a pepře. Filet kapra

marinujeme alespoň hodinu v lednici. Brambory a kořenovou zeleninu uvaříme ve vodě či v páře a vychladlé nakrájíme na malé kostičky. Smícháme s pokrájenou šalotkou, okurkami a hráškem. Dochutíme majonézou light, dijonskou hořčicí a lžící citrónové šťávy. Salát necháme také v lednici uležet. Marinovaného kapra obalíme v celozrnné strouhance a na oleji opečeme.

Energetická hodnota 1 porce: 2 780 kJ, 53 g sacharidů, 38 g bílkovin, 31 g tuků a 8 g vlákniny

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

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