magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 7. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Jogurtový kuskus salát s kokosovým kuřetem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jogurtovy-kuskus-salat-s-kokosovym-kuretem__s10010x8572.html

Když je venku horko, pomáhá se ochlazovat i potravinami. Využijte chladících účinků jogurtu, kuskusu, kokosu a čerstvé zeleniny! Tato kombinace vytváří úžasnou a osvěžující chuť a je ideálním letním zdravým pokrmem.



Kuskus je tradičním jídlem severoafrických států a stále častěji také oblíbenou součástí zdravého jídelníčku u nás díky snadné, rychlé přípravě a optimálnímu výživovému složení. **Kuskus se vyrábí nejběžněji z tvrdozrnné pšenice (semolina).** Ta se zpracovává do drobných kuliček, které jsou napařovány a sušeny. **Na rozdíl od běžných těstovin se však kuskus nemusí vařit.** Stačí ho nechat pár minut nabobtnat v horké a osolené vodě. Nevýrazná chuť kuskusu je přímo dělaná na všestranné využití. **Kuskus můžete připravit jako přílohu k masu, rybám, nebo do salátů.** Kuskus se také skvěle hodí na sladké pokrmy (kaše, nákypy, koláče). Vybírejte celozrnnou variantu kuskusu, která má nižší glykemický index, více vlákniny a zachovaných nutričních živin.

Při horkých letních dnech je vhodné vybírat ochlazující

potraviny

Při horkých letních dnech je vhodné vybírat ochlazující potraviny, mezi které se řadí čerstvá zelenina, kuskus, mléčné výrobky nebo čerstvé bylinky. Zeleninový kuskus salát s jogurtovým dresinkem je proto ideální letní volbou. **Bílý jogurt je ideálním dresinkem do zeleninových salátů nebo jako dip ke grilovanému masu.** Dodá nám bílkoviny a bakterie mléčného kvašení pro lepší zažívání. Bílé jogurty vybírejte do 3 % tuku a přidejte bazalku, kopr, mátu nebo koriandr pro ještě větší chladící účinek. Kuřecí nebo krůtí maso zkuste pro změnu obalit v kokosu, který má rovněž chladivé účinky a osvěžující chuť. Místo klasického trojobalu používám jen marinádu z bílého jogurtu, oleje a česneku a obalím kuřecí kousky ve strouhaném kokosu, které pak opeču či ogriluji. Takto můžete obalovat marinované kuře i v sezamovém semínku nebo kukuřičné strouhance. Jogurt maso zvláční a nemusíte již používat strouhanka, vejce ani mouku.

RECEPT: JOGURTOVÝ KUSKUS SALÁT S KOKOSOVÝM KUŘETEM




SUROVINY na 1 porci:

kuskus celozrnný syrový 50 g

kuřecí/krůtí prsa bez kůže 100g

olej 2 lžičky (řepkový, olivový)



Receptura je certifikovaná logem Vím, co jím

jogurt bílý do 3 % tuku 170 g

syrová zelenina dle chuti (rajčata, papriky, okurka, řapíkatý celer, apod)

špetka soli a pepře

čerstvé bylinky dle chuti (máta, bazalka, koriandr, kopr)

šťáva z citrónu

strouhaný kokos na obalení

POSTUP:

Připravíme si marinádu na maso z poloviny bílého jogurtu, jedné lžičky oleje, soli, pepře a citrónové šťávy. Maso nakrájíme na kousky, naložíme do marinády a dáme marinovat do lednice alespoň na hodinu. Mezitím si připravíme kuskus dle návodu a necháme ho vychladnout. Pokrájíme si čerstvou zeleninu na drobnější kousky a smícháme s vychladlým kuskusem, druhou polovinou jogurtu a čerstvými bylinkami. Dochutím solí, pepřem a citrónovou šťávou. Marinované maso obalíme ve strouhaném kokosu, napícháme na dřevěnou navlhčenou špejli a opečeme na lžičce oleje na pánvi nebo dáme grilovat.

Energetická hodnota 1 porce: 1 870 kJ, 59 g sacharidů, 29 g bílkovin, 8 g tuků a 10 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: nutritiondata.self.com

Copyright © 2024