



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 9. 12. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Moderní vánoční kapr se salátem

URL článku: magazin/recepty/Moderni-vanocni-kapr-se-salatem__s20144x19034.html

Kapr připravený v troubě vás jistě překvapí svou chutí a jednoduchostí přípravy. Výsledný pokrm vás nezatíží nadbytečným tukem a pokud chcete ještě „lehčí“ verzi, pečte kapra se všemi ingrediencemi (včetně zelené petrželky a másla) lehce podlitého pod pokličkou.



Říká se, že co rodina, to originální bramborový salát. Recepty na ten „náš“ se dědí z generace na generaci a příprava toho „pravého“ může zejména u novomanželů zapříčinit první hádku.

Tento recept na bramborový salát vychází z klasického receptu. Je spojený jogurtem a ve výsledku se jedná o lehký salát, který uspokojí i nároky dietářů.

Díky velkému množství zeleniny je bohatý na vlákninu a dobře zasytí. Poměrně vysokou sytící schopnost mají i brambory, protože obsahují jak vlákninu, tak na zeleninu i vysoký obsah bílkovin.

Vánoční kapr patří k tradičním pokrmům, kteří si rádi vychutnají i ti, kdo jinak ryby moc „nemusí“. Kapr má jemné maso a je i poměrně bohatý na dobře stravitelné bílkoviny (18 g bílkovin/100 g). Patří mezi ryby s nižším obsahem tuku, který má i výhodné složení. Kapří maso nepostrádá ani zdraví prospěšné n-3 mastné kyseliny a od roku 2012 je k dostání i kapr se zvýšeným obsahem těchto mastných kyselin.

Suroviny

| | |
|--------------------|--------|
| brambory vařené | 1 kg |
| mrkev | 400 g |
| celer bulva | 200 g |
| petržel kořen | 100 g |
| jogurt bílý | 200 g |
| olej řepkový | 20 ml |
| hořčice dijonská | 10 g |
| sůl | 4 g |
| okruky sterilované | 200 g |
| cibule | 90 g |
| kapr | 1,6 kg |

| | |
|-----------------|--------|
| máslo | 50 g |
| citrónová šťáva | 100 ml |
| sůl | 5 g |
| petželová nať | 30 g |
| kmín | 3 g |

Postup

Salát: Zeleninu oloupejte a uvařte ve vodě s octem, poté nakrájejte na kostičky. Brambory uvařte ve slupce, a ještě horké je oloupejte a následně nakrájejte na kostičky. Cibuli oloupejte, nakrájejte na kostičky a spařte horkou vodou. Nechte okapat. Z jogurtu, oleje, hořčice vyšlehejte zálivku a promíchejte s bramborami a zeleninou.

Kapr: Pekáček vymažeme máslem a poklademe porcemi osoleného a okmínovaného kapra. Na kapra dáme ještě 20 g másla, lehce podlijeme vodou a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C. Během pečení podléváme výpekem. Když je kapr pečený (zhruba po 30-40 minutách), vyndáme jej z pekáčku a do výpeku dáme zbývající máslo, citrónovou šťávu a necháme projít varem. Nakonec vsypeme petrželovou nať.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím

8 porcí

| | | | | | |
|--------------------------------|------|-------|-------|--------|----------------------|
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 502,7 | 100,2 | 4021,5 | 400 - 700 kcal/100 g |
| bílkoviny | g | 40,9 | 8,2 | 327 | - |
| sacharidy | g | 35,8 | 7,1 | 286 | - |
| z toho cukry | g | 5,4 | 1,1 | 43,5 | - |
| tuky | g | 20,2 | 4 | 161,7 | - |
| z toho | - | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 6,1 | 1,2 | 48,4 | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 15 g/100 g |
| vláknina | g | 6,3 | 1,3 | 50,6 | ≥ 1,2 g/100 g |
| sůl | g | 2,8 | 0,6 | 22,6 | ≤ 0,875 g/100 g |

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

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