



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 © 2023

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