RECEPTY A JÍDLO 26. 06. 2020

10 tipů na saláty: Dopřejte si v horkých dnech lehký oběd

Ředkvičky Ředkvičky jsou zdravá a oblíbená kořenová zelenina s mírně štiplavou chutí. Urychlují trávení, posilují imunitní systém a zbavují dýchací...

Saláty jsou v létě tím pravým obědem. Dodají nám zdravou energii, obsahují spoustu minerálů, vitamínů a stopových prvků, a přitom nezatíží naše tělo jako běžný hlavní chod. Pokud je navíc doplníme správnými bílkovinami, tak i skvěle zasytí. Existuje nesčetné množství salátových variant. Inspirujte se našimi recepty nebo dejte prostor vlastní fantazii. Poradíme vám, jaké potraviny stojí za to do salátů zakomponovat.

10 tipů na lehký oběd: Z jakých surovin připravit výživné saláty?

Ředkvičky

Ředkvičky jsou zdravá a oblíbená **kořenová zelenina s mírně štiplavou chutí**. Urychlují trávení, posilují imunitní systém a zbavují dýchací cesty hlenů. Ředkvičky patří mezi suroviny, které jsou **dostupné během celého roku**. Při nákupu bychom si měli ověřit, zda jsou čerstvé a pevné. Ředkvičky obvykle kombinujeme **se studenými saláty**, protože se pojídají syrové. Najdeme i **recepty s ředkvičkovými listy**, které dodají salátu palčivou chuť.

Ředkvičkový salát se zakysanou smetanou - recept

Brokolice

Brokolice patří **k nejzdravějším druhům zeleniny.** Je skvělou protistresovou zeleninou pro všechny, kteří jsou pod výkonnostním tlakem. Vysoký podíl vlákniny v brokolici pomáhá proti ochabnutí střev, je **významným zdrojem hořčíku** a minerálních látek. Brokolicové saláty bychom měli ideálně kombinovat se zeleninou obsahující biotin. Takovými potravinami jsou rajčata, avokádo nebo špenát. Všechny recepty obsahující brokolici dokáží povzbudit látkovou přeměnu ve všech tělesných buňkách.

Kuskusový salát s brokolicí a rajčaty - recept

Květák

Květák je **nízkokalorická potravina** plná výživných látek. Pokud držíme redukční dietu, rozhodně bychom do jídelníčku měli zakomponovat recepty na saláty s květákem. Obsah tuku v květáku je minimální, proto je **ideální dietní zeleninou**, zejména pokud ho jen krátce povaříme. Okořenit stačí trochou soli, pepře a muškátového květu.

Obědový květákový salát - recept

Polníček

Polníček je listová zelenina bohatá na vitaminy a minerální látky, zejména hořčík, který působí proti stresu. Pokud budeme pravidelně dopřávat saláty z polníčku, můžeme naše tělo chránit před zánětlivým onemocněním sliznice a **proti volným radikálům**. Polníček může proti těmto radikálům působit ale teprve tehdy, když recepty obsahují také olej nebo jiný tuk.

Salát z polníčku s olivami - recept

Avokádo

Pro vysoký obsah hodnotných mastných kyselin je toto exotické peckové ovoce **základem zdravého a chutného jídelníčku**. Avokádo má v kuchyni **široké využití** a inspirovat se můžete mnoha recepty na studené i teplé pokrmy. Avokádo se výborně hodí na saláty, předkrmy, snídaně, pomazánky a lze z něho připravit i skvělé dezerty. Avokádová dužina obzvlášť chutná s rybami,

kořenit ji stačí pouze solí a pepřem, aby se neztratila její specifická chuť.

Salát s avokádem a uzeným kuřetem - recept

Špenát

Špenát patří mezi nejcennější zeleniny. Jeho předností je **vysoká biologická hodnota** a všestranná použitelnost. Špenát obsahuje tak velké množství cenných stopových prvků a minerálních látek, že je lepší ho jíst v malém množství. Ozvláštnit jím můžeme saláty, do kterých nejčastěji používáme čerstvý baby špenát. Chuť špenátu můžeme zvýraznit česnekem.

Špenátový salát - recept

Čočka

Čočka je potravina, která rychle **nasytí navíc bez přemíry kalorií**. Všechny druhy čočky mají vysoký obsah dobře stravitelných **bílkovin**. Velmi významný je **vysoký podíl stopového prvku zinku** v čočce, protože nedostatkem této živiny trpíme téměř všichni. Čočka je mnohostranná luštěnina, která má v kuchyni široké využití a skvělé jsou z ní i saláty.

Čočkový salát - recept

Quinoa

Quinoa se řadí mezi **superpotraviny**, které nám pomáhají při zdravém životním stylu a hubnutí. Quinoa je obilovina velmi bohatá na vlákninu a je taky skvělým zdrojem bílkovin. Její výhodou je také **nízký glykemický index**, díky kterému dlouhodobě zasytí. Díky neutrální chuti se navíc skvěle hodí téměř ke všemu a je ideální surovinou na dietní a výživné saláty.

Quinoa se zeleninou - recept

Cizrna

Cizrna má mnoho pozitivních účinků na naše zdraví. Pravidelná konzumace cizrny **zvyšuje obranyschopnost organismu**, pročišťuje tělo, podporuje metabolismus a zlepšuje trávení. Nejlepší úpravou cizrny je vaření a mezi nejoblíbenější recepty patří cizrnový hummus. Své místo má ale i mezi saláty.

Cizrnový salát - recept

Cuketa

Nejvíce živin obsahuje slupka cukety, která je **bohatá na karoteny a hořčík**. Cuketu najdeme mezi mnoha recepty, oblíbená je právě na saláty. Cuketu totiž můžeme **kombinovat s další zeleninou**,

jako červenou paprikou, rajčaty, česnekem a dalšími druhy. Biolátky jednotlivých druhů zeleniny se ideálně doplňují, skvěle chutnají a posilují dobrou náladu.

Salát z cukety a kuřecího masa - recept

Autor článku: Klára Hanačíková