

SALÁT ZE SLADKÝCH BRAMBOR A ZELÍ PAK CHOI

Věděli jste, že kombinace křehkého pak choi zelí a
lněných semínek v salátu z restovaných batát nejen
skvěle chutná, ale také dodá tělu dávku omega-3
mastných kyselin, vlákniny a antioxidantů v jednom
talíři? Vyzkoušejte tento rychlý recept a přesvědčte se
sami!



PORCE: 2

COOKING TIME: 15 MIN

INGREDIENCE

1 mrkev

1 hlava pak choi zelí

250g sladkých brambor

150g cukety

2 lžice lněných semínek

sůl, pepř

olivový olej

pro podávání: cizrnový hummus

POSTUP

1. Zeleninu důkladně omyjeme a nakrájíme na malé
kostky. Na pánvi rozehrějeme olivový olej a
nejprve orestujeme mrkev společně se sladkými
bramborami. Restujeme na vyšším plameni, dokud
zelenina nezměkne. Poté přidáme pak choi a cuketu
– jen krátce, aby si zachovaly svou svěží barvu a
příjemnou křupavost. Osolíme, opepříme a
přisypeme lněná semínka. Krátce promícháme,
necháme chvíli odstát a podáváme.

Servírujeme s hummusem z cizrny, který
salát krásně doplní svou jemně krémovou
chutí.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI BEZ HUMMUSU

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
283	8,2G	30G	11G	12G