Recepty 18. 3. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

# Řepný hummus se zeleninovými hranolky

URL článku: magazin/recepty/Repny-hummus-se-zeleninovymi-hranolky__s10007x19604.html

Hummus – pomazánka z cizrny, která zdomácněla v kuchyních téměř po celém světě. Hodí se nejen jako výživná a zdravá svačina, ale také jako pohoštění pro hosty.

**Červená řepa** je celoročně dostupná, cenově výhodná a při vhodné úpravě skutečně lahodná zelenina. **Hummus** s červenou řepou má nejen krásnou barvu, ale spoustu vitamínů a minerálů navíc. Kromě toho najdeme v řepě také množství nitrátů, které pomáhají snižovat krevní tlak či zlepšovat sportovní

výkonnost. Roztahují naše cévy a zlepšuje se krevní průtok.

# Ingredience 4 porce

| | |
|---|---|
| **Ingredience na řepný humus** | |
| cizrna vařená | 300 g |
| červená řepa vařená | 160 g |
| česnek | 10 g |
| Tahini sezamová pasta | 30 g |
| olivový olej | 75ml |
| 1/2 hrnku studené vody | 120 ml |
| sůl | 5 g |
| římský kmín | 2 g |
| citrónová šťáva | 10 g |
| **Ingredience na hranolky** | |
| salátová okurka | 220 g |
| kedlubna | 250 g |
| paprika červená | 120 g |
| paprika žlutá | 120 g |
| mrkev | 120 g |

# Postup

1. Do mixéru vložíme všechny ingredience kromě soli, římského kmínu a

části vody.

2. Mixujeme v hladkou pastu, v případě potřeby přidáme více vody.
3. Postupně dochutíme solí a římským kmínem.
4. Mixujeme, dokud hummus není zcela hladký.
5. Před podáváním necháme alespoň hodinu odležet v lednici.
6. Podáváme s čerstvou zeleninou nakrájenou na tenké hranolky a celozrnným pečivem.

| **výživové údaje** | | **na porci** | **na 100g** | **celkem** | **kritéria Vím, co jím** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 4 porce | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 484 | 204 | 1 452 | 400-700 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 12 | 5 | 35,7 | - |
| sacharidy | g | 36,5 | 15,4 | 110 | - |
| z toho cukry | g | 8,5 | 3,6 | 25,6 | - |
| tuky | g | 33,5 | 14 | 101 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 4,6 | 2 | 13,7 | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,15 g/100 g |
| vláknina | g | 10,2 | 4,3 | 30,5 | ≥ 1,2/100 g |
| sůl | g | 1,8 | 0,8 | 5,4 | ≤ 0,875 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 3 g/100 g |

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).**

vegetariánský recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz