Recepty 30. 9. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Řepná pomazánka s křenem

URL článku: magazin/recepty/Repna-pomazanka-s-krenem__s10007x19813.html

Jedna z nejoblíbenějších pomazánek, a to nejen pro atraktivní barvu. Hodí se na zdravé chlebíčky, pro hladové návštěvy, na oslavy, i jako rychlá a výživná svačina.

Červená řepa stojí jen pár korun, ale tělu prospěšných látek nabízí nespočet. Obsahuje **vitaminy skupiny B**, zejména B6, který má nezastupitelnou úlohu v aktivitě mnoha enzymů. Významně se podílí na normální funkci centrálního nervového systému, proto bývá právě vitamin B6 hlavní součástí doplňků

stravy pro studenty, kteří potřebují povzbudit pamět, nebo pro všechny, kteří odolávají **zvýšené psychické zátěži**.

Významný je také obsah **kyseliny listové a železa,** což jsou zásadní látky potřebné pro správnou krvetvorbu. Proto se konzumace červené řepy či popíjení řepné šťávy tradičně doporučuje při **chudokrevnosti**.

Ingredience: 3 porce

4 střední červené řepy	400 g
tofu 1 kostka	180 g
strouhaný křen 2 lžíce	10 g
sojanéza 4 lžíce	60 ml
francouzská (dijonská) hořčice 2 lžičky	10 ml
šťáva z 1/2 citronu	10 ml
jablečný ocet 1 lžička	5 g
sůl	2 g
chléb kváskový žitný	180 g
pažitka	2 g
čerstvá paprika	300 g

Postup

1. Červenou řepu uvaříme ve slupce a necháme vychladnout.
2. Mezitím rozmixujeme bílé tofu pomocí tyčového mixéru na hladký krém.
3. Zchladné bulvy řepy oloupeme a nastrouháme nahrubo.
4. Smícháme s citronovou šťávou, solí, pepřem, hořčicí, křenem, rozmixovaným tofu a sojanézou.
5. Podáváme s celozrnným pečivem (nejlépe kváskovým žitných chlebem) a čerstvou zeleninou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	360	96	1141	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	17	4	50	-
sacharidy	g	48	12	145	-
z toho cukry	g	15	4	46	-
tuky	g	12,5	3	37	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	0,3	4,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11	3	32	≥ 1,4/100 g
sůl	g	2,1	0,5	6,3	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (přesnídávka, lehký oběd).

vegetariánský recept

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