magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 26. 10. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Karbanátky z červené řepy

URL článku: magazin/recepty/Karbanatky-z-cervene-repy__s10007x20411.html

Červená řepa je typickou podzimní zeleninou, která vám při správném skladování vydrží velmi dlouho. Pokud se ji rozhodnete zařadit do jídelníčku, vězte, že potěšíte nejen své chuťové buňky, ale i zdraví, protože tato kořenová zelenina je zdrojem mnoha prospěšných látek.

- Červená řepa je bohatým zdrojem **kyseliny listové, draslíku, vitamínů C a skupiny B.** Zanedbatelný také rozhodně není **obsah vlákniny**. Kromě toho obsahuje řepa i **rostlinná barviva** (betanin), která jsou zdraví prospěšná, jen při zpracování doporučujeme navléci rukavice.

Ingredience: 4 porce

červená řepa	250 g
jemné ovesné vločky	70 g
středně velká cibule	100 g
3 stroužky česneku	9 g
řepkový olej	20 ml
1 vejce	58 g
1 lžíička sušené majoránky	2 g
½ lžičky sušeného tymiánu	1 g
sůl	2,5 g
K podávání:	
dijonská hořčice	25 g
med	25 g
4 celozrnné bulky	240 g

Postup

1. Červenou řepu oloupeme a nastrouháme najemno.
2. Cibuli a česnek oloupeme, nakrájíme nadrobno a společně orestujeme na oleji dozlatova.
3. Nastrouhanou červenou řepu smícháme s orestovanou cibulí s česnekem. Přidáme ovesné vločky, vajíčko, sůl a bylinky. Vytvoříme těsto, které

necháme zhruba půl hodiny odležet. Mezitím si rozpálíme troubu na 180 °C.

4. Po odležení si těsto rozdělíme na 8 stejně velkých karbanátků, které vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem.
5. Karbanátky pečeme při 180 °C přibližně půl hodiny, v polovině času je obrátíme.
6. V misce si mezitím dobře promícháme hořčici s medem.
7. Hotové karbanátky přelijeme hořčično-medovou zálivkou a podáváme s celozrnnou bulkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	351	175	1 402	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	11	5,5	44,2	-
sacharidy	g	56,5	27,7	222	-
z toho cukry	g	13,7	6,8	54,7	-
tuky	g	9,8	4,9	39,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	0,8	6,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6,3	3,2	25,3	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,74	0,871	6,979	≤ 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 (lehké jídlo).

červená řepa česnek cibule hlavní jídlo karbanátky karbanátky z červené řepy ovesné vločky recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Vím, co jím vegetariánský recept zdravé jídlo zdravý recept

---

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