



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 18. 9. 2024 |

Bc. Martina Drtinová

# Karbanátky z červené řepy

URL článku: [magazin/recepty/Karbanatky-z-cervene-repy\\_\\_s10007x20411.html](http://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 velmi prospěšná potravina, kterou stojí za to zařadit do jídelníčku, a to z mnoha důvodů:

- Červená řepa je bohatým zdrojem **kyseliny listové, draslíku, vitamínů**

## C a skupiny B.

- Zanedbatelný také rozhodně není **obsah vlákniny**, které prospívá zdravému trávení.
- Vysoký obsah **aminokyseliny glutamin** v červené řepě podporuje produkci žaludečních šťáv, udržuje harmonii střevního traktu a zbavuje ho toxinů, podporuje trávení a odstraňuje zácpu.
- 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 lžička 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, vejíčko, 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.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100 g celkem</b>				<b>kritéria</b>	<b>Vím, co jím</b>
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 Víím, co jím \(lehké jídlo\)](#).**

[červená řepa](#) [česnek](#) [cibule](#) [hlavní jídlo](#) [karbanátky](#) [karbanátky z červené řepy](#)  
[ovesné vločky](#) [recept bohatý na vlákninu](#) [receptura dle kritérií Víím, co jím](#)  
[vegetariánský recept](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)