Recepty 15. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Dejte šanci červené řepě a zkuste řepnou pomazánku s křenem

URL článku: magazin/recepty/Dejte-sanci-cervene-repe-a-zkuste-repnou-pomazanku-s-krenem__s10007x20687.html

Červená řepa si zaslouží mnohem větší pozornost, než jaké se jí dostává. Bohužel u nás nepatří k nejoblíbenějším druhům zeleniny, přitom je však jednou z nejzdravějších a při vhodné kuchyňské úpravě může být velmi lahodná. Přesvědčte se o tom i vy. Uvidíte, že pomazánka z červené řepy s křenem zmizí ze stolu rychlostí blesku.

Červená řepa je oblíbená podzimní plodina, kterou si snadno vypěstujete i na zahrádce. V obchodech je dostupná celoročně, stojí jen pár korun, ale tělu prospěšných látek nabízí nespočet a při vhodné úpravě je to skutečně lahodná zelenina.

Zdraví prospěšná zelenina

Vysoký obsah aminokyseliny **glutamin** v červené řepě podporuje produkci žaludečních šťáv, udržuje harmonii střevního traktu a zbavuje ho toxinů, podporuje trávení a odstraňuje zácpu. Celkově je červená řepa **snadno stravitelná** a povzbuzuje chuť k jídlu. Usnadňuje trávení masa a silně odkyseluje organismus. Je natolik zásadotvorná, že tato schopnost nepodléhá způsobu přípravy. Dokonce i v úpravě nasladko **dokáže účinně neutralizovat**. Nepostradatelnou je v případě omlazovacích, povzbuzujících a revitalizačních kůr.

- Obsahuje **vitamín C**, dále **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.
- Bulva červené řepy obsahuje hodně **vlákniny**, ale také nezanedbatelný podíl **sacharidů.**

Recept na řepnou pomazánku s křenem

Červenou řepu lze připravit na mnoho způsobů. Použít ji můžete zasyrova do salátů nebo ji odšťavnit. Anebo použít vařenou či pečenou. Pokud ji takto připravujete vcelku, počítejte s delší dobou vaření/pečení - dle velikosti bulvy 2-3 hodiny.

Velmi dobře si řepa rozumí s křenem, o čemž se můžete přesvědčit v našem receptu, který připravila MUDr. Daniela Lilling a který prošel certifikací Vím, co jím.

Ingredience na 3 porce:

- na pomazánku: 400 g červené řepy (ca 4 středně velké bulvy), 180 g tofu (1 balení), 2 lžíce strouhaného křenu, 4 lžíce sojanézy, 2 lžičky dijonské hořčice, šťáva z 1/2 citronu, 1 lžička jablečného octa, špetka soli

- k podávání: 180 g žitného kváskového chleba, pažitka, 300 g čerstvé papriky

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 100 g	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

Zdroj obrázků v textu: úvodní - Shutterstock.com; foto receptu - MUDr. Daniela Lilling

červená řepa křen podzimní jídleníček receptura dle kritérií Vím, co jím vegetariánský recept zdravé pomazánky zdravý recept

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz