magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 23. 3. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Ředkvičkové pesto

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Redkvickove-pesto__s10007x8949.html

Nevyhazujte listy od ředkviček, můžete z nich udělat tohle výborné pesto! Skvěle ochutí téměř jakékoli jídlo a už jen ta krásně zelená barva napovídá, že je plné vitamínů a zdraví prospěšných živin.



Ředkvičky využijte celé

Z ředkviček se obvykle konzumuje pouze bulva, avšak **i listy jsou jedlé a hlavně jsou obrovským zdrojem všech cenných živin**. Bulvy i listy ředkviček jsou **zdrojem vitamínu C, A, E a vitamínu skupiny B**. Dále obsahují **hořčík, fosfor, draslík, železo** a **vápník**. Hlavně však obsahují **hořčičné oleje a silice**, které mají na starosti štiplavou chuť, ale také **dezinfekční účinky**. **Ředkvičky jsou tak přírodním lékem na infekce dýchacích cest a zažívacího traktu**. Díky vyššímu obsahu draslíku působí močopudně a posilují celkově obranyschopnost organismu. Nejchutnější jsou ředkvičky čerstvé a syrové, které se hodí do salátů, pomazánek či jen tak na chleba s máslem. **Listy ředkviček použijte jako špenát na dušení, do salátů, smoothie či jako základ pro pesto.**

RECEPT: ŘEDKVIČKOVÉ PESTO



Listy ředkviček jsou příjemně pikantní a aromatické, proto je ráda využívám **na pesto jako alternativu bazalky**. **Pesto je výborné jen tak na pečivo, do těstovin, salátů či dip ke grilovanému masu**, zelenině či sýru. Na pesto použijte **pouze čisté, neovadlé listy** ideálně ředkviček v bio kvalitě či vypěstované doma. Na toto pesto jsem použila kešu ořechy, ale můžete také využít mandle, slunečnicová, dýňová semínka nebo piniové oříšky. Pesto dejte alespoň přes noc do lednice odležet, aby se spojily všechny chutě. Pokud

nesníte ihned, vydrží v uzavřené sklenici v lednici i několik dní. Máte-li doma hmoždíř, tak ho určitě na výrobu použijte, výsledná konzistence stojí za to! Hladší a rychleji vyrobené pesto získáte zase při použití mixéru.

SUROVINY na 4 porce:

listy z ředkviček 100 g
ředkvičky 80 g
olej olivový 20 g
sůl 1 g
pepř 2 g
oříšky kešu 30 g
parmezán 30 g
citrónová šťáva 20 g
česnek 5 g
chléb toastový celozrnný 100 g

POSTUP:

Listy ředkviček důkladně omyjeme a očistíme. Natrhané listy dáme do hmoždíře nebo mixéru společně s kešu oříšky, nastrouhaným parmazánem a česnekem. Mixujeme nebo třeme do požadované konzistence. Na závěr dochutíme olivovým olejem, solí, pepřem a citrónovou šťávou. Dáme do lednice

alespoň přes noc odležet. Podáváme s celozrnnými toasty a plátky čerstvých ředkviček.

Nutriční složení 1 porce:

energie	191 kcal
bílkoviny	7,7 g
sacharidy	15,7 g
z toho cukry	2,3 g
tuky	11,1 g
SFA	2,7 g
TFA	0 g
sodík	0,333 g
vláknina	2,8 g
přidaný cukr	0 g

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.nutridatabaze.cz

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