magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 4. 11. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Řepové noky s kozím sýrem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Repove-noky-s-kozim-syrem__s10007x9430.html

Máme pro Vás další zdravý recept v podobě bezlepkových noků z červené řepy s kozím sýrem, ořechy a bazalkovým pestem, doplněné rukolovým salátem.

Řepové noky

Tradiční noky se vyrábí z **brambor a pšeničné bílé mouky**, kterou můžete nahradit **zdravější alternativou v podobě celozrnné nebo špaldové**. Pro bezlepkovou variantu jsem použila **kukuřičnou jemnou mouku**, která se skvěle hodí k bramborovému těstu. Do něj jsem přidala **rozmixovanou pečenou řepu**, která nokům dodá úžasnou příchuť a krásnou barvu. Noky jsem dochutila pouze **bazalkovým pestem, ořechy a čerstvým kozím sýrem**. Z důvodu přísných kritérií Vím, co jím neprošla větší porce sýru kvůli vyššímu obsahu nasycených mastných kyselin, ale pro zachování bílkovin a dalších cenných látek doporučuji klidně porci navýšit. Pokud nemáte pesto, nahraďte olivovým panenským olejem a čerstvou bazalkou.

Kozí produkty

Produkty z kozího mléka mají svou specifickou chuť a vůni. Do vyváženého jídelníčku rozhodně také patří. **Kozí produkty bývají o něco tučnější než kravské**, ale za to jsou **bohatší o bílkoviny, vápník, draslík, fosfor, hořčík a vitamín A.** Mají také o něco málo **nižší obsah laktózy a kyseliny listové**. K dostání jsou nejčastěji **kozí sýry čerstvé i vyzrálé, mléko či jogurty**. Lze sehnat i **kozí syrovátku, tvaroh a máslo**. Konzumací kozích produktů podporujete svůj **imunitní systém, nervovou soustavu i trávení.**

RECEPT: ŘEPOVÉ NOKY S KOZÍM SÝREM

SUROVINY na 4 porce:

Noky:

Řepa červená 200 g

Brambory 400 g

Vejce 50 g

Sůl 4 g
Mouka kukuřičná hladká 250 g
Pesto bazalkové 40 g
Kozí sýr čerstvý 150 g
Ořechy vlašské 40 g

<u>Rukolový salát:</u>
Rukola 100 g
Řepa červená 250 g
Citrónová šťáva 5 g
Rajčata 150 g

POSTUP:

Nejdříve si v troubě na 180 ° C cca hodinu v alobalu upečeme i se slupkou řepu, kterou pak vychlazenou oloupeme a v mixéru rozmixujeme na hladké pyré. Mezitím si uvaříme brambory ve slupce a ještě za tepla oloupeme a nastrouháme najemno na struhadle. Nastrouhané brambory smícháme s řepovým pyré, osolíme a přidáme jedno celé vejce a postupně zapracujeme kukuřičnou mouku. Těsto by nemělo lepit, v případě potřeby přidejte ještě mouku. Těsto necháme v míse pod utěrkou na chvíli odležet a pak si z něj vytvoříme noky (můžeme použít jen lžičku nebo si z těsta vyválet válečky a ty

nakrájet na menší kousky), které vhodíme do vroucí vody. Když vyplavou, necháme ještě pár sekund a pak vyndáme. Ještě za tepla noky smícháme v míse s pestem, aby se noky v pestu všechny obalily. Podáváme s kozím sýrem, opraženými (na sucho na pánvi nebo krátce v troubě) nalámanými vlašskými ořechy a salátem z rukoly, rajčat a syrové nebo pečené řepy pokapaným citrónovou šťávou.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*564 kcal*
bílkoviny	*15 g*
sacharidy	*86 g*
z toho cukry	*12 g*
tuky	*17 g*
SFA	*5 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*7 g*
sodík	*0,6 g*
přidaný cukr	*0 g*

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

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