



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

**Rukolový salát:**

**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 pyrė. Mezitím si uvaříme brambory ve slupce a ještě za tepla oloupeme a nastrouháme najemno na struhadle. Nastrouhané brambory smícháme s řepovým pyrė, 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:**

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

*Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová - nutriční terapeut a psycholog*

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)*

---

Copyright © 2023

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