magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 2. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Vyzkoušejte netradiční hummus - z červené řepy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyzkousejte-netradicni-hummus---z-cervene-repy__s10010x8184.html

Červená řepa se v poslední době těší stále větší oblibě. Naše vzpomínky na sterilovanou řepu ze školních jídelen postupně mizí a střídají je různé variace receptů z této výborné zeleniny nabité všemi možnými vitamíny a minerály. Vyzkoušejte recept na netradiční hummus z červené řepy!

Červená řepa působí **preventivně a léčebně** na naše zdraví v mnoha směrech díky **vysokému obsahu kyseliny listové, draslíku, vitamínu C, B6, železa, antioxidantu betacyaninu a vlákniny**. Řepa se užívá při podpoře imunitního, kardiovaskulárního a nervového systému a tvorbě červených krvinek. Posiluje stěny cév a vazivových tkání. Užívá se při léčbě mykóz, vysokého krevního tlaku a zažívacích potíží. Řepa také pomáhá odstraňovat z těla jedovaté látky, výrazně **pomáhá při detoxikaci organismu** a působí močopudně.

Kořen i listy, jíst se dá vše

Z řepy se nejčastěji konzumuje její **kořen**, avšak **listy** jsou také stejným zdrojem prospěšných látek a **upravují se podobně jako špenát**. Řepa je ideální syrová v zeleninovém salátu nebo zeleninové šťávě. Řepu je však také možno upravit na páře, vařenou, pečenou, nebo sterilovanou. **Hodí se skvěle**

do salátů, polévek, nebo pomazánek. Pro zachování co nejvíce nutričních benefitů vaříme nebo pečeme řepu vždy celou neoloupanou a loupeme až po uvaření. Konzumací červené řepy dochází často k červenému obarvení stolice a moči, proto se nelekejte, jde pouze o vyloučení červeného barviva betaninu. **Řepa obsahuje poměrně vyšší podíl sacharidů, proto by si diabetici měli hlídat její množství.**

RECEPT: ČERVENÝ HUMMUS

SUROVINY na 2-3 porce:

červená řepa 1 větší kus

cizrna vařená (nebo z plechovky) 260g

olivový olej 2 lžičky

citronová šťáva z půlky citrónu

česnek 2 stroužky

sůl ½ lžičky

koření / bylinky dle chuti (pepř, koriandr, chilli, máta, petržel, apod)

POSTUP:

Červenou řepu omyjeme, osušíme a zabalíme důkladně do alobalu. Do předehřáté trouby na 200 °C dáme péct zabalenou řepu na cca hodinu. Pak ji vyjmeme z trouby, alobalu a necháme vychladnout. Cizrnu přes noc namočíme a druhý den uvaříme do měkka (alespoň hodina mírného varu) nebo použijeme cizrnu z plechovky. Uvařenou nebo z plechovky cizrnu opláchneme a dáme do mixéru. Mixujeme na hladkou kaši. Pečenou řepu po vychladnutí oloupeme a pokrájíme na kousky, které vložíme do mixeru k cizrnové kaši. Mixujeme opět do hladka. Přidáme olivový olej, citronovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl a koření / bylinky. Vše důkladně promixujeme a necháme v lednici chvíli uležet. Pomazánku podáváme jako dip společně s celozrnným pečivem, pita chlebem a čerstvou zeleninou, nebo mažeme jako pomazánku na pečivo.

Energetická hodnota 1 porce: 850 kJ

25 g sacharidů

7 g bílkovin

9 g tuků

16 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje:http://cervena-repa.cz/, http://www.czfcdb.cz/

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