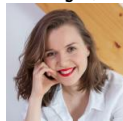




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 18. 3. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Řepný hummus se zeleninovými hranolky

URL článku: magazin/recepty/Repny-hummus-se-zeleninovymi-hranolky__s20145x19604.html

Hummus – pomazánka z cizrny, která zdomácněla v kuchyních téměř po celém světě. Hodí se nejen jako výživná a zdravá svačina, ale také jako pohoštění pro hosty.



Červená řepa je celoročně dostupná, cenově výhodná a při vhodné úpravě skutečně lahodná zelenina. **Hummus** s červenou řepou má nejen krásnou barvu, ale spoustu vitamínů a minerálů navíc. Kromě toho najdeme v řepě také množství nitrátů, které pomáhají snižovat krevní tlak či zlepšovat sportovní

výkonnost. Roztahují naše cévy a zlepšuje se krevní průtok.

Ingrediencie 4 porce

Ingrediencie na řepný humus

cizrna vařená	300 g
červená řepa vařená	160 g
česnek	10 g
Tahini sezamová pasta	30 g
olivový olej	75ml
1/2 hrnku studené vody	120 ml
sůl	5 g
římský kmín	2 g
citrónová šťáva	10 g

Ingrediencie na hranolky

salátová okurka	220 g
kedlubna	250 g
paprika červená	120 g
paprika žlutá	120 g
mrkev	120 g

Postup

1. Do mixéru vložíme všechny ingrediencie kromě soli, římského kmínu a

části vody.

2. Mixujeme v hladkou pastu, v případě potřeby přidáme více vody.
3. Postupně dochutíme solí a římským kmínem.
4. Mixujeme, dokud hummus není zcela hladký.
5. Před podáváním necháme alespoň hodinu odležet v lednici.
6. Podáváme s čerstvou zeleninou nakrájenou na tenké hranolky a celozrnným pečivem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	484	204	1 452	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	12	5	35,7	-
sacharidy	g	36,5	15,4	110	-
z toho cukry	g	8,5	3,6	25,6	-
tuky	g	33,5	14	101	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,6	2	13,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,2	4,3	30,5	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,8	0,8	5,4	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2023

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