



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



[Vegetariánství](#) 30. 9. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

# Řepná pomazánka s křenem

URL článku: [magazin/recepty/Repna-pomazanka-s-krenem\\_s20145x19813.html](http://magazin/recepty/Repna-pomazanka-s-krenem_s20145x19813.html)

Jedna z nejoblíbenějších pomazánek, a to nejen pro atraktivní barvu. Hodí se na zdravé chlebičky, pro hladové návštěvy, na oslavy, i jako rychlá a výživná svačina.



**Červená řepa** stojí jen pár korun, ale tělu prospěšných látek nabízí nespočet. Obsahuje **vitaminy skupiny B**, zejména B6, který má nezastupitelnou úlohu v aktivitě mnoha enzymů. Významně se podílí na normální funkci centrálního nervového systému, proto bývá právě vitamin B6 hlavní součástí doplňků

stravy pro studenty, kteří potřebují povzbudit paměť, nebo pro všechny, kteří odolávají **zvýšené psychické zátěži**.

Významný je také obsah **kyseliny listové a železa**, což jsou zásadní látky potřebné pro správnou krvetvorbu. Proto se konzumace červené řepy či popíjení řepné šťávy tradičně doporučuje při **chudokrevnosti**.

## Ingredience: 3 porce

|   |       |
|---|-------|
| 4 střední červené řepy                  | 400 g |
| tofu 1 kostka                           | 180 g |
| strouhaný křen 2 lžíce                  | 10 g  |
| sojanéza 4 lžíce                        | 60 ml |
| francouzská (dijonská) hořčice 2 lžičky | 10 ml |
| šťáva z 1/2 citronu                     | 10 ml |
| jablečný ocet 1 lžička                  | 5 g   |
| sůl                                     | 2 g   |
| chléb kváskový žitný                    | 180 g |
| pažitka                                 | 2 g   |
| čerstvá paprika                         | 300 g |

# Postup

1. Červenou řepu uvaříme ve slupce a necháme vychladnout.
2. Mezitím rozmixujeme bílé tofu pomocí tyčového mixéru na hladký krém.
3. Zchladné bulvy řepy oloupeme a nastrouháme nahrubo.
4. Smícháme s citronovou šťávou, solí, pepřem, hořčicí, křenem, rozmixovaným tofu a sojanézou.
5. Podáváme s celozrnným pečivem (nejlépe kváskovým žitných chlebem) a čerstvou zeleninou.

| <b>výživové údaje</b>      | <b>na porci na 100g celkem</b> |      |    |      | <b>kritéria</b> | <b>Vím, co jím</b> |
|----------------------------|--------------------------------|------|----|------|-----------------|--------------------|
| energetická hodnota (kcal) | kcal                           | 360  | 96 | 1141 | 3 porce         | 350-550 kcal/porci |
| bílkoviny                  | g                              | 17   | 4  | 50   |                 | -                  |
| sacharidy                  | g                              | 48   | 12 | 145  |                 | -                  |
| z toho cukry               | g                              | 15   | 4  | 46   |                 | -                  |
| tuky                       | g                              | 12,5 | 3  | 37   |                 | -                  |
| z toho                     | -                              | -    | -  | -    |                 | -                  |

|                                |   |     |     |     |                |
|--------------------------------|---|-----|-----|-----|----------------|
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 1,5 | 0,3 | 4,5 | ≤ 2 g/100 g    |
| transmastné kyseliny (TFA)     | g | 0   | 0   | 0   | ≤ 0,15 g/100 g |
| vláknina                       | g | 11  | 3   | 32  | ≥ 1,4/100 g    |
| sůl                            | g | 2,1 | 0,5 | 6,3 | ≤ 0,875/100 g  |
| přidaný cukr                   | g | 0   | 0   | 0   | ≤ 3 g/100 g    |

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Vím, co jím](#) (přesnídávka, lehký oběd).**

[vegetariánský recept](#)

---

Copyright © 2023

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