

SPECIALITY Z ČERVENÉ ŘEPY

Červená řepa

Původ

Její původ je ve Středomoří a v atlantském prostředí. Je známá a oblíbená jak v Evropě, tak v Severní Americe a mnoha asijských zemích. První záznamy o červené řepě jsou staré asi 3000 let a pocházejí z Babylonie. Byla známá i ve starém Říme, kde ji tehdy bohatě využívali, jednak jako jídlo, ale zejména jako lék. Díky antice se rozšířila i do celé Evropy.

Použití

Syrová řepa se dobře uplatní v salátech. Výborně chutná s česnekem, křenem, zelím, jablky, pomeranči a ořechy. Z vařené řepy připravujeme saláty se smetanou, majonézou, marinádou apod. Oba druhy salátů jsou dobrým doplňkem pečeného masa a minutek. Uvařenou mladou červenou řepu stačí jen osolit, pokapat citronem a máslem.

Jedná se o jeden z nejrozšířenějších druhů pěstovaných řep. Její konzumace je rozšířena převážně ve východní Evropě, kde se používá pro přípravu boršče. Ke konzumaci nejčastěji slouží podzemní kořenová část, která se před jídlem často vaří či se podává studená po uvaření jako salát s octem či olejem. Dají se konzumovat i zelené listy, které se nejčastěji podávají dušené či vařené.

Léčivé účinky

Obsahuje v hojném množství betain, který brání rozvoji kornatění tepen a podporuje činnost jater. Barvivo červené řepy rozšiřuje věnčité tepny a zpevňuje stěnu vlásečnic. Z jejích přímo léčivých účinků jmenujme též účinky močopudné, vylučuje sůl z těla, povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči. Při ateroskleróze se doporučuje léčivá kúra: syrová šťáva z červené řepy v dávce 50 – 100 ml denně po dobu alespoň deseti dní. Podporuje růst buněk a opravuje jejich jádra. Aktivuje tvorbu červených krvinek, a tím zásobování buněk kyslíkem. Vyvolává optimističtější náladu. Zbavuje střeva jedovatých látek, odstraňuje zácpu. Dodává pružnost a lesk pleti, vlasům a nehtům. Neutralizuje a zároveň odstraňuje jedovaté látky, zvláště v mozku.

Průměrný obsah látek a minerálů

Je to zelenina velmi hodnotná. Ve 100 g bulvy je asi 70 mg sodíku, 380 mg draslíku a 20 mg vápníku, dále řepa obsahuje hořčík a z mikroprvků rubidium a caesium. Důležitý je obsah rostlinných barviv zabraňujících křehkosti cév. Z vitamínů obsahuje vitamín C, vitamíny skupiny B a další.

Zdroj: wikipedia

KAKAOVÉ ŘEZY S ČERVENOU ŘEPOU

Ingredience:

200 g červené řepy
200 g hladké mouky
100 g celozrnné mouky
100 g kaka
špetka soli
půl sáčku prášku do pečiva
160 g třtinového cukru
vanilkový cukr
3 vejce
150 ml vody nebo mléka
100 ml oleje
50 g vlašských ořechů nebo mandlí

Postup:

Neoloupanou červenou řepu uvaříme do měkka a po vychladnutí ji oloupeme a najemno ji nastrouháme a smícháme s vajíčky. V míse smícháme mouky s práškem do pečiva, solí, kakaem a cukrem. K tomu přidáme směs čepy a vajec. Smícháme s vodou a olejem. Nakonec vmícháme nadrobno nakrájené ořechy. Těsto nalijeme do vysypané chlebičkové formy a pečeme 40 minut v předehřáté troubě na 180°C.

Červená řepa se hodí i na pečení, a přitom to ani nepoznáte.

SALÁT Z ŘEPY S CELEREM

Ingredience:

400 g červené řepy
300 g celeru
2 citróny
10 ml olivového oleje
pepř
sůl

Postup:

Oloupeme syrovou řepu a syrový celer a nastrouháme je. Vše promícháme s vymačkanou citrónovou šťávou a olejem. Osolíme a opepříme podle naší chuti. Salát dáme do lednice uležet a podáváme s celozrnným pečivem.

Salát z červené řepy s celerem má mnoho vitamínů a minerálních látek, které jsou moc důležité pro náš organismus.

KARBANÁTKY S ČERVENOU ŘEPOU

Ingredience:

400 g mletého masa
150 g červené řepy
1 cibule
1 vejce
sůl
mletý kmín

Postup:

Řepu uvaříme ve slupce do měkka a po vychladnutí ji oloupeme a nastrouháme na struhadle. Můžeme použít i syrovou řepu. Mleté maso smícháme se solí, kmínem, cibulí nakrájenou na kostičky a s vejcem. Vše pořádně promícháme a přidáme nastrouhanou řepu, opět promícháme. Vytvarujeme koule, kterou necháme na hodinu v lednici odpočinout. Poté tvarujeme karbanátky, které buď smažíme, pečeme nebo grilujeme.

Karbanátky s červenou řepou se hodí k bramborové kaši nebo pečeným bramborům se zeleninovou oblohou.

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY A ZELENINY

Ingredience:

1 střední červená řepa
3 brambory
1 mrkev
1 petržel
1 cibule
bobkový list
sůl
pepř
smetana
1 l vody

Postup:

Syrovou oloupanou řepu nakrájíme na kostičky, také brambory, mrkev a petržel nakrájíme na kostičky. Vše dáme vařit v osolené vodě s bobkovým listem. Po chvíli přidáme nakrájenou cibuli na větší kousky.

Vaříme, dokud nebude zelenina měkká. Polévku dosolíme a opeříme.

Polévku z červené řepy a zeleniny ozdobíme lžící smetany.

ROLÁDA Z ČERVENÉ ŘEPY

Ingredience:

Roláda:

4 červené řepy (uvařené a oloupané)
1 červená cibule
3 lžíce olivového oleje
1/2 lžičky provensálského koření
1 lžička sušeného česneku
pepř, sůl
3 lžíce hl. mouky
2 vejce
100g tvrdého sýra

Náplň:

1 pomazánkové máslo
25g másla
1 měkký sýr (50g)
1 až 2 stroužky česneku
2 lžíce bílého jogurtu

Postup přípravy receptu:

Uvařenou a oloupanou řepu nastrouháme najemno. Cibuli nakrájíme a orestujeme na oleji, přidáme červenou řepu, okořeníme provensálským kořením, česnekem, solí a pepřem. Necháme vychladnout.

Do vychladlé směsi vmícháme dva žloutky, nastrouhaný sýr, mouku a promícháme. Z bílků ušleháme sníh a do směsi pomalu vmícháme. Hotovou směs rozprostřeme na plech na pečicí papír a pečeme na 180°C cca 20min

Mezitím si připravíme náplň z pomazánkového másla, másla, sýru, rozmačkaného česneku a jogurtu. Vše dobře vyšleháme.

Náplň klademe na upečenou a vychladlou placku, posypeme pažitkou a placku zarolujeme do rolády.

Dáme na hodinu do ledničky a podáváme nakrájené na plátky s pečivem.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY SE SUŠENÝMI MERUŇKAMI

Ingredience:

300 g červené řepy
100 g sušených meruněk
30 g vlašských ořechů
1 citrón

zálivka: 300 ml vody, lžíce cukru, lžíce soli, lžíce octu

Postup:

Uvaříme neoloupanou řepu do měkka. Poté ji oloupeme a studenou nastrouháme. Smícháme se šťávou z citronu, nasekanými ořechy a meruňkami
Ve vlažné vodě rozmícháme cukr, sůl a ocet.
Salát zalijeme zálivkou a dáme vychladit do lednice.

CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPY

Ingredience:

červená řepa **500 g**
čerstvý pepř
sůl
balzamikový ocet **1 lžíce**
citrónová šťáva **2 lžíce**
rukola **300 g**
parmezán **400 g**

Postup:

Na přípravu tohoto pokrmu budete potřebovat opravdu ostrý nůž! Je na začátek upozorňujeme, že řepa hodně barví a její barva se jen těžko odstraňuje z nehtů. Doporučujeme použití gumových rukavic na vaření (nikoliv těch na úklid, jsou neforemné).

Řepu nejdříve oloupejte, omyjte nebo odstraňte nečistoty a dejte ji do lednice pořádně vychladit, bude se potom lépe krájet!

Krájejte řepu na nejtenčí plátky, co to jde. Aby se vám nelepily na nůž a netrhaly se, vždy nůž namočte ve studené vodě.

Až je budete mít nakrájené, rozprostřete je na velký talíř. Pokapejte citrónem a můžete polít i trochou balzamikového octa nebo potřít balzamikovou pastou.

Přidejte pepř, rukolu a hobliny parmezánu.

Přeje vám dobrou chuť!