

Zdravé vaření

RECEPTY Z ČERVENÉ ŘEPY

10 jednoduchých receptů z červené řepy
+ 1 bonusový pro vaše děti



10 + 1
BONUSOVÝ
RECEPT PRO
DĚTI

Lucie Janatová

Červená řepa – Zdraví v každém kousku

V listopadu, kdy se příroda chystá na zimu, je ideální čas na zařazení červené řepy do našeho jídelníčku. Tato podzimní potravina není jen krásná na pohled, ale přináší také řadu zdravotních přínosů. Její sladká chuť a výrazná barva dokážou oživit jakýkoliv pokrm a potěšit naše chuťové pohárky.

Červená řepa je bohatá na vitamíny a minerály, které podporují zdraví a pomáhají při hubnutí. Obsahuje:

- **Vitamín C**, který posiluje imunitu a chrání buňky před oxidativním stresem.
- **Železo**, klíčové pro zdravou tvorbu krve a transport kyslíku v těle.
- **Vlákninu**, která napomáhá trávení a pocitu sytosti, což je důležité pro udržení zdravé váhy.

Mezi další zdravotní přínosy červené řepy patří:

- **Detoxikační účinky**, které pomáhají tělu zbavit se škodlivých látek.
- **Snížení hladiny krevního tlaku** a podpora zdraví srdce díky obsahu dusičnanů.
- **Zlepšení fyzické výkonnosti**, což ocení nejen sportovci, ale i ti, kdo se chtějí cítit energičtější.

Zajímavostí je, že červená řepa byla využívána už ve starověkých dobách, kdy Římané ji používali nejen jako potravinu, ale také jako léčebný prostředek. V některých kulturách byla považována za symbol lásky a plodnosti.

V tomto ebooku najdete celkem 10 jednoduchých a chutných receptů, které ukazují, jak snadno zařadit červenou řepu do každodenního vaření. A jako bonus si přidáme jeden sladký recept, který potěší nejen děti, ale i dospělé.

Pojďme společně objevovat kouzlo červené řepy a zařadit ji do našich jídelníčků!



1. Salát z červené řepy s pomerančem a vlašskými ořechy

Suroviny:

- 2 střední červené řepy (uvařené a nakrájené na kostičky)
- 1 pomeranč (oloupaný a nakrájený na kousky)
- 50 g vlašských ořechů (nahrubo nasekaných)
- 1/2 červené cibule (jemně nakrájené)
- 50 g baby špenátu nebo rukoly
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového octa
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. Uvařenou červenou řepu nakrájejte na kostičky a dejte do mísy.
2. Přidejte nakrájený pomeranč, červenou cibuli a nasekané vlašské ořechy.
3. V malé misce smíchejte olivový olej, balzamikový ocet, sůl a pepř.
4. Přelijte salát s připraveným dresinkem a jemně promíchejte.
5. Na závěr přidejte baby špenát nebo rukolu a opatrně promíchejte, aby se salát spojil.

Servírování: Podávejte ihned jako zdravou a chutnou přílohu nebo lehký oběd. Salát můžete také posypat trochou strouhaného parmazánu nebo dalších ořechů pro extra chuť.

2. Pomazánka z červené řepy a tvarohu

Suroviny:

- 2 střední červené řepy (uvařené, oloupané a nastrouhané najemno)
- 250 g nízkotučného tvarohu (můžete použít i polotučný, pokud preferujete krémovější konzistenci)
- 1 stroužek česneku (najemno nasekaný nebo prolisovaný)
- 1 lžíce čerstvého křenu (nebo 1 lžička křenu zavařeného, nepovinné)
- 1 lžička citronové šťávy
- Sůl a pepř podle chuti
- Čerstvé bylinky na ozdobu (např. pažitka nebo petržel)

Postup:

1. Nasypte nastrouhanou červenou řepu do mísy.
2. Přidejte tvaroh, česnek, citronovou šťávu a křen (pokud ho používáte).
3. Osolte a opepřete podle chuti.
4. Vše důkladně promíchejte, aby se suroviny spojily do hladké pomazánky. Pokud chcete hladší konzistenci, můžete směs lehce rozmixovat.
5. Pomazánku dejte alespoň na 30 minut do lednice, aby se chutě propojily.

Servírování: Podávejte s čerstvým celozrnným pečivem, krekry nebo jako dip ke zelenině. Ozdobte čerstvými bylinkami.

3. Krémová polévka z červené řepy

Suroviny:

- 3 střední červené řepy (oloupané a nakrájené na kostičky)
- 1 střední cibule (nejemno nakrájená)
- 2 stroužky česneku (nejemno nasekané)
- 1 brambora (oloupaná a nakrájená na kostičky)
- 750 ml zeleninového vývaru (nebo vody)
- 200 ml smetany (nebo rostlinné alternativy)
- 2 lžíce olivového oleje
- Sůl a pepř podle chuti
- Čerstvý kopr nebo petržel na ozdobu (nepovinné)

Postup:

1. V hrnci na olivovém oleji osmahněte cibuli do měkka, asi 5 minut. Přidejte česnek a smažte další minutu.
2. Přidejte nakrájenou červenou řepu a bramboru, a promíchejte. Smažte další 2-3 minuty.
3. Přilijte zeleninový vývar a přiveďte k varu. Poté snižte teplotu a vařte asi 20-25 minut, nebo dokud nejsou řepa a brambory měkké.
4. Polévku odstavte z ohně a pomocí tyčového mixéru ji rozmixujte do hladka. Pokud nemáte tyčový mixér, můžete ji opatrně přelít do stolního mixéru, ale dejte pozor na horké tekutiny.
5. Po rozmixování přilijte smetanu a dochuťte solí a pepřem. Polévku ještě krátce prohřejte, ale již nevařte.

Servírování: Podávejte teplou, ozdobenou čerstvým koprem nebo petrželí. Skvěle se hodí jako lehký oběd nebo večeře.



4. Červené řepné chipsy

Suroviny:

- 2-3 střední červené řepy (oloupané a nakrájené na tenké plátky)
- 2-3 lžíce olivového oleje
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžička papriky (nepovinné, pro dochucení)
- 1 lžička česneku v prášku (nepovinné)

Postup:

1. Předehřejte troubu na 180 °C a vyložte plech pečícím papírem.
2. Červenou řepu nakrájejte na tenké plátky (ideálně na mandolíně, pokud ji máte).
3. Plátky řepy dejte do mísy, přidejte olivový olej, mořskou sůl a koření (pokud používáte) a důkladně promíchejte, aby se plátky obalily olejem a kořením.
4. Rozložte plátky na plech v jedné vrstvě, aby se nepřekrývaly.
5. Pečte v troubě 15-20 minut, nebo dokud nejsou chipsy křupavé. Po 10 minutách je doporučuji obrátit, aby se rovnoměrně propekly.
6. Po upečení nechte chipsy chvíli vychladnout, aby ztwardly.

Servírování: Podávejte jako zdravou svačinu k televizi, skvělé k dipům nebo jen tak. Můžete je ozdobit trochou čerstvých bylinek, jako je tymián nebo rozmarýn, pro extra chuť.

5. Koláč z červené řepy a ořechů

Suroviny:

- 2 střední červené řepy (uvařené a nastrouhané)
- 150 g ovesné mouky (rozmixujete ovesné vločky)
- 100 g mletých vlašských ořechů
- 100 g medu nebo čekanového sirupu
- 3 vejce
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- Špetka soli
- 1/2 lžičky skořice (nepovinné)
- Práškový cukr na posypání (nepovinné)

Postup:

1. Předehřejte troubu na 180 °C a vyložte kulatou formu (průměr 22-24 cm) pečícím papírem.
2. V míse smíchejte nastrouhanou červenou řepu, ovesnou mouku, mleté ořechy, prášek do pečiva, skořici a špetku soli.
3. V jiné míse vyšlehejte vejce s medem (nebo čekankovým sirupem) a vanilkovým extraktem do hladké směsi.
4. Spojte obě směsi a důkladně promíchejte, aby se vše spojilo.

5. Těsto přeneste do připravené formy a rovnoměrně roztáhněte.
6. Pečte v troubě 30-35 minut, nebo dokud není koláč pevný na povrchu a špejle zapíchnutá do středu nevyjde mokrá.
7. Po upečení nechte koláč vychladnout ve formě, poté ho opatrně vyjměte a můžete posypat práškovým cukrem.

Servírování: Podávejte jako sladkou svačinu nebo dezert. Koláč je chutný jak teplý, tak studený.

6. Červená řepa s jogurtem a česnekem jako dip

Suroviny:

- 300 g červené řepy (uvařená a nastrouhaná)
- 200 g jogurtu
- 2 stroužky česneku (nasekané)
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl podle chuti
- čerstvý kopr na ozdobu

Postup:

1. Smíchejte jogurt, česnek, olivový olej a sůl.
2. Přidejte nastrouhanou červenou řepu a promíchejte.
3. Ozdobte koprem a podávejte jako dip nebo přílohu.



7. Červená řepa s cizrnou

Suroviny:

- 300 g červené řepy (uvařená a nakrájená)
- 400 g cizrny (konzervovaná, propláchnutá)
- 1 červená cibule (nasekaná)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl a pepř podle chuti
- čerstvý koriandr na ozdobu

Postup:

1. Smíchejte červenou řepu, cizrnu a cibuli.
2. Přidejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř.
3. Ozdobte koriandrem a podávejte jako salát.

8. Zapečená červená řepa se špenátem a fetou

Suroviny:

- 3 střední červené řepy (uvařené, oloupané a nakrájené na plátky)
- 200 g čerstvého špenátu (nebo mraženého, předem rozmraženého a vyždímaného)
- 100 g feta sýra (nahrubo rozdrčeného)
- 2 vejce
- 100 ml smetany (nebo rostlinné alternativy)
- 1 stroužek česneku (nejemno nasekaný)
- 1 lžíce olivového oleje
- Sůl a pepř podle chuti
- 1/2 lžičky muškátového oříšku (nepovinné)
- 50 g strouhaného sýra na posypání (např. parmazán)

Postup:

1. Přehřejte troubu na 180 °C a vyložte zapékací formu olejem nebo máslem.
2. Na pánvi na olivovém oleji osmahněte česnek do zlatova, přidejte špenát a smažte, dokud nezměkne. Osolte a opepřete podle chuti. Pokud používáte mražený špenát, nechte ho důkladně rozmrazit a vyždímejte přebytečnou vodu.
3. Ve velké míse smíchejte nakrájenou červenou řepu, osmahnutý špenát, feta sýr, vejce, smetanu a muškátový oříšek (pokud používáte). Vše důkladně promíchejte, aby se ingredience spojily.
4. Směs přeneste do připravené zapékací formy a rovnoměrně ji roztáhněte. Navrch posypte strouhaným sýrem.
5. Pečte v troubě 30-35 minut, nebo dokud není vršek zlatavý a směs pevná.

Servírování: Podávejte teplé jako hlavní chod nebo přílohu. Tento pokrm skvěle doplní i masové jídlo.

9. Karbenátky z červené řepy

Suroviny:

- 2 střední červené řepy (uvařené a nastrouhané)
- 100 g ovesných vloček (můžete je rozmixovat na mouku)
- 1 menší cibule (nejemno nasekaná)
- 2 stroužky česneku (nejemno nasekané)
- 2 vejce
- 50 g strouhaného parmazánu (nebo jiného tvrdého sýra)
- 1 lžíce čerstvého kopru (nebo 1/2 lžičky sušeného)
- Sůl a pepř podle chuti
- Olej na smažení

Postup:

1. Uvařené červené řepy oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle.
2. Na pánvi osmahněte cibuli a česnek na oleji, dokud není cibule měkká a zlatavá.
3. V míse smíchejte nastrouhanou červenou řepu, osmaženou cibuli a česnek, ovesné vločky, vejce, strouhaný sýr, kopr, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte, dokud nevznikne homogenní směs. Pokud je směs příliš řídká, můžete přidat více ovesných vloček.
4. Z této směsi tvarujte malé karbenátky.
5. Na pánvi rozehřejte olej na středním ohni a smažte karbenátky z obou stran dozlatova, přibližně 4-5 minut z každé strany.
6. Po usmažení je položte na papírovou utěrku, aby se odsál přebytečný olej.

Servírování: Podávejte teplé jako hlavní chod nebo přílohu s jogurtovým dipem nebo zakysanou smetanou.



10. Červená řepa s avokádem

Suroviny:

- 300 g červené řepy (uvařená a nakrájená)
- 2 avokáda (oloupaná a nakrájená)
- 1 limetka (šťáva)
- sůl a pepř podle chuti
- čerstvý koriandr na ozdobu

Postup:

1. Smíchejte červenou řepu s avokádem.
2. Přidejte limetkovou šťávu, sůl a pepř.
3. Ozdobte koriandrem a podávejte jako salát.

Bonusový recept pro děti: Sladké červené řepné brownies

Suroviny:

- 200 g vařené červené řepy (rozmixované)
- 100 g hladké mouky
- 50 g kakaa
- 150 g sladidla (např. Xylitol, ale klidně můžete i cukr)
- 100 g másla (rozpuštěného)
- 2 vejce
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- špetka soli

Postup:

1. Předehřejte troubu na 180 °C a vymažte plech.
2. V míse smíchejte rozmixovanou červenou řepu, rozpuštěné máslo, cukr, vejce a vanilkový extrakt.
3. V jiné míse smíchejte mouku, kakao, prášek do pečiva a sůl.
4. Spojte obě směsi a důkladně promíchejte.
5. Nalijte do plechu a pečte 20-25 minut, dokud nebudou brownies pevné na povrchu.
6. Nechte vychladnout a nakrájejte na kostky.