

Zdravé vaření

RECEPTY Z KEDLUBNY

10 jednoduchých receptů z kedlubny
+ 1 bonusový pro vaše děti



Lucie Janatová

Proč zařadit kedlubnu do jídelníčku? Kedlubna je skvělou volbou pro každého, kdo chce jíst zdravě a podpořit hubnutí. Obsahuje minimum kalorií, hodně vody a je bohatá na důležitou vlákninu, která zasytí a podpoří zdraví trávení. Kedlubna je navíc snadno dostupná a dá se připravit na mnoho způsobů – syrová, pečená, dušená či v polévkách.

Vitamíny a minerály Kedlubna je bohatá na vitamín C, který posiluje imunitu a podporuje tvorbu kolagenu pro zdravou pleť. Obsahuje také vitamíny skupiny B, které pomáhají s energií a metabolismem. Z minerálů vyniká draslíkem (důležitý pro zdravé srdce a svaly), vápníkem (pevné kosti) a hořčíkem (proti únavě a stresu).



Zajímavost o kedlubně Věděli jste, že kedlubna je vlastně zdužnatělý stonek? Patří do stejné rodiny jako brokolice nebo květák a ve střední Evropě se pěstuje už od 16. století. Listy kedlubny jsou navíc stejně výživné jako její dužina, takže je nevyhazujte!

Kedlubnový salát s jablky

- 1 kedlubna
- 1 jablko
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce bílého jogurtu
- špetka soli a pepře

Kedlubnu i jablko nastrouhejte, smíchejte s citronovou šťávou, jogurtem, osolte a opepřete podle chuti.

Pečené kedlubnové hranolky

- 2 kedlubny
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky sladké papriky

Kedlubnu nakrájejte na hranolky, smíchejte s olejem, solí a paprikou. Pečte na 200 °C asi 30 minut.



Kedlubnová polévka

- 1 kedlubna
- 1 mrkev
- 1 brambora
- 500 ml vývaru
- 1 lžíce másla
- sůl, pepř

Kedlubnu, mrkev a bramboru nakrájejte na kostičky, orestujte na másle, zalijte vývarem a vařte do měkka. Rozmixujte. Můžete zjemnit smetanou.

Kedlubnové zelí

- 1 kedlubna
- 1 lžíce octa
- 1 lžička cukru
- sůl, pepř

Kedlubnu nastrouhejte, poduste na troše oleje, přidejte ocet, cukr, sůl a pepř. Duste do změknutí.



Plněná kedlubna

- 2 kedlubny
- 150 g mletého masa
- 1 vejce
- sůl, pepř, mletá paprika, sušený česnek

Kedlubny vydlabejte, smíchejte vnitřek s mletým masem a vejcem a kořením. Naplňte, zapečte na 180 °C přibližně 40 minut.

Kedlubnový quiche

- 1 kedlubna
- 3 vejce
- 100 ml smetany
- 50 g sýra
- sůl, pepř

Kedlubnu nastrouhejte, smíchejte s vejci, smetanou a sýrem. Pečte na 180 °C asi 25 minut.

Kedlubnová pomazánka

- 1 kedlubna
- 100 g tvarohu
- 1 lžíce jogurtu
- sůl, pažitka

Kedlubnu nastrouhejte, smíchejte s tvarohem, jogurtem a solí. Posypte pažitkou.

Kedlubnová kaše

- 1 kedlubna
- 1 brambora
- 1 lžíce másla
- 50 ml mléka
- sůl

Kedlubnu a bramboru uvařte, rozmačkejte s máslem a solí, rozmixujte s mlékem.

Kedlubnová směs s kuřecím masem

- 1 kedlubna
- 150 g kuřecího masa
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř

Kedlubnu nakrájejte, orestujte s kuřecím masem a dochuťte solí a pepřem.

Zapékaná kedlubna s bramborami a masem

- 2 kedlubny
- 2 brambory
- 200 g mletého masa
- 1 vejce
- 50 g strouhaného sýra
- 100 ml smetany
- sůl, pepř, majoránka

Kedlubny a brambory nakrájejte na tenké plátky. Mleté maso smíchejte s vejcem, solí, pepřem a majoránkou. Do zapékací mísy vrstvěte brambory, kedlubnu a masovou směs. Zalijte smetanou, posypte sýrem a pečte na 180 °C asi 40 minut.

Bonusový recept pro děti: Kedlubnové placičky

- 1 kedlubna
- 1 brambora
- 1 vejce
- 1 lžíce celozrnné mouky
- sůl, česnek Kedlubnu a bramboru nastrouhejte, smíchejte s vejcem a moukou, ochuťte solí a pepřem. Smažte na sucho na nepřilnavé pánvi.

