



Využití ředkviček v kuchyni

Ředkvičky nejčastěji konzumujeme syrové. Tak si zachovají všechny své prospěšné látky. Můžeme si je dát jen tak na svačinu anebo je přidat do salátů....

Ředkvičky ve studené kuchyni: Saláty, dipy a pomazánky

Ředkvičky nejčastěji konzumujeme **syrové**. Tak si zachovají všechny své prospěšné látky. Můžeme si je dát jen tak na svačinu anebo je přidat do **salátů**. Díky své charakteristické chuti skvěle doplní snad každou zeleninu. Ředkvičky upotřebíme nejen v salátech, ale i v **pomazánkách** a **dipech**.

Ředkvičky v teplé kuchyni: Smaženice a polévka

Ředkvičky najdou uplatnění i v teplé kuchyni. **Podušené ředkvičky** můžeme podávat jako obdobu houbové smaženice. Vynikající je i **ředkvičková polévka**. Tepelnou úpravou sice ředkvičky přichází o část svých prospěšných látek, o výbornou chuť ale nikoli.

Nakládané ředkvičky v octu

Ředkvičky můžeme i **konzervovat nebo naložit do nálevů**. Dobré jsou například v octu. V řadě zemí je běžné nechat ředkvičky v nálevěch kvasit.