



RECEPTY A JÍDLA 08. 09. 2017

Červená řepa je královna české kuchyně: Vyzkoušejte 6 receptů, se kterými oslníte

Červená řepa je taková královna kuchyně, která se dlouho skrývala. A proč královna kuchyně? Je totiž univerzální a dá se použít v mnoha receptech a...

Pamatujete na dřívější doby, kdy se červená řepa u nás konzumovala jen kyselá, nakládaná ve velkých sklenicích? Tehdy jste možná řepu nesnášeli a spojovali si ji lada tak se školní jídelnou. Naštěstí už dnes známe šikovnější recepty na to, jak červenou řepu upravit. Snadno, rychle a navíc velmi chutně.

Červená řepa: Jak ji připravovat, aby si zachovala všechny vitaminy?

Červená řepa je taková královna kuchyně, která se dlouho skrývala. A proč královna kuchyně? Je totiž univerzální a dá se použít v mnoha receptech a to jak slaných, tak sladkých. **Červená řepa se dá konzumovat i zasyrova**, ale je opravdu velmi tuhá. Proto je třeba krájet ji na velmi tenké plátky, aby se tuhost eliminovala. Druhou možností je [vyrábět ze syrové červené řepy smoothies](#) a odšťavňovat ji. **Nejlepší je v následujících kombinacích:**

1. Na nachlazení

řepa jablko

zázvor citrónová šťáva

2. Na povzbuzení

řepa jablko

pomeranč limetková šťáva

3. Podzimní variace

řepa listy z červené řepy

hruška 2 pomeranče

Pokud nebudete řepu konzumovat syrovou, je třeba ji tepelně zpracovat. Jde to dvěma způsoby:

1. **ČERVENÁ ŘEPA A VAŘENÍ:** Řepu je nejlepší vařit ve slupce, stačí ji umýt a očistit kořínky. Pokud bychom řepu rozkrájeli, uteklo by nám z ní zbytečně moc šťávy a ztratila by šťavnatost. Například u polévek to ale nevádí. **Řepa se vaří 60 až 90 minut**, záleží na velikosti hlaviček. Že je řepa hotová, poznáte podobně jako u brambor. **Stačí do ní píchnout** a nůž by měl bez potíží projet hlavičkou. Poté **stačí nechat řepu vychladnout a sloupnout z ní slupku**. Čas vám ušetří tlakový hrnec.
2. **ČERVENÁ ŘEPA A PEČENÍ:** Druhou možností přípravy je pečení řepy. Můžete to dělat podobně jako u vaření dvěma způsoby. Řepu buď nechat celou a ponechat jí více šťávy, případně jí rozkrájet.

Tip, jak ušetřit čas!

Vaření i pečení červené řepy je opravdu velmi zdoluhavé. **Abyste ušetřili čas, udělejte si řepy vždycky víc, než potřebujete** na jeden daný recept. **Uvařená řepa vám v lednici vydrží až týden**, ideálně ve skleněné dóze. Pečená řepa vám v lednici vydrží několik dní. Pokud potřebujete ušetřit čas úplně, můžete si v obchodě koupit řepu i předem uvařenou.

Červená řepa - recepty 10x jinak

Receptů, jak se dá červená řepa zpracovávat, jsou stovky. Zajímavé je, že **konzumovat můžete nejen řepu, ale také nať, listy a kořínky**. Listy jsou obzvláště chutné, pokud jsou mladé. Vyzkoušejte je například ve smoothie.

A další tip je na samotné zpracování červené řepy. Chybu určitě neuděláte, pokud při jejím loupání a krájení použijete univerzální rukavice nebo v nejhorším plastové sáčky omotané kolem rukou. Odpadnou vám tak **starosti s umýváním červené barvy z rukou**.



Pomazánka z červené řepy

Ingredience

- 300 g červené řepy
- kelímek zakysané smetany
- 2 stroužky česneku
- para ořechy a vlašské ořechy
- citrónová šťáva
- sůl, pepř
- klíčky nebo čerstvá řeřicha na ozdobu

Pomazánka z červené řepy - recept:

Červenou řepu si uvařte doměkka. Poté oloupejte, na struhadle nastrouhejte nahrubo a vložte do mísy. Česnek si prolisujte a na prkénku utřete se solí. Vložte k řepě a přidejte také ořechy nasekané nahrubo, zakysanou smetanu, sůl a pepř. Podle chuti nakonec přidejte také citrónovou šťávu. **Pomazánka z červené řepy je nejlepší na křupavém toastu** posypaná řeřichou, klíčky nebo

salátem.

Polévka z červené řepy

Ingredience

- 3 velké červené řepy
- 500 ml vývaru
- 3 pastináky
- 1 brambora
- 3 stroužky česneku
- svazek majoránky
- máslo
- olej
- sůl, pepř
- zakysaná smetana
- pažitka

Polévka z červené řepy - recept:

Řepu si očistěte a nakrájejte na malé kousky, stejně tak bramboru. Pastináky si oloupejte a na struhadle nastrouhejte nahrubo. V hrnci si rozpalte máslo s kapkou oleje. Vložte do hrnce všechny česneky a chvíli opékejte, aby si rozvoněly, pak dejte stranou, aby nezhořkly. Do hrnce vložte nastrouhaný pastinák a nechte ho chvíli restovat, aby změkkl. Pak do hrnce vložte pokrájenou bramboru i řepu a zalijte horkým vývarem. Svazek majoránky si svažte provázkem a dejte také vařit do hrnce. Polévku vařte asi 45 minut do úplného změknutí řepy. Pak ho hrnce prolisujte česneky, které vám zbyly ze začátku, vytáhněte svazek majoránky, ochuťte solí a pepřem. Polévku rozmixujte tyčovým mixérem a nakrájejte si pažitku. **Polévka z červené řepy se podává s kopečkem kysané smetany a pažitkou.**



Salát z červené řepy

Ingredience

- 4 řepy
- 4 brambory
- 2 vejce
- 4 lžíce zakysané smetany
- 4 lžíce majonézy
- citrónová šťáva podle chuti
- sůl
- pepř

Salát z červené řepy - recept

Červenou řepu vložte do hrnce a uvařte doměkka. Brambory si také uvařte doměkka a nechte je také ve slupce. Mezitím si uvařte vejce. Brambory si oloupejte a nakrájejte na stejně velké kousky jako oloupanou řepu. Vložte do mísy a přidejte oloupaná nakrájená vejce nadrobno. Dále přidejte zakysanou smetanu, majonézu, citrónovou šťávu a sůl i pepř podle chuti. **Salát z červené řepy**

dobře promíchejte a podávejte vychlazený.

Pečená červená řepa

Ingredience

- 450 g červené řepy
- palice česneku
- tymián
- rozmarýn
- olivový olej
- balzamikový ocet
- sůl, pepř

Pečená červená řepa - recept:

Červenou řepu si očistěte od slupky a nakrájejte na kousky. Do pekáčku si připravte alobal tak, abyste do něj mohli vložit řepu a následně ho zavinout jako zavinovačku a udělat z něj balíček. Do alobalu si pak vložte řepu, všechny stroužky česneku (můžete ve slupce) a bylinky. Důkladně polijte olivovým olejem, balzamikem a přidejte sůl a pepř. Pečená červená řepa potřebuje v troubě alespoň 60 minut na 200 stupňů. Doba pečení se může i prodloužit, záleží na velikosti a tvrdosti řepy. **Pečená červená řepa je nejlepší jako příloha ke steaku**, případně může posloužit jako lehká večeře.



Karbanátky z červené řepy

Ingredience

- 3 červené řepy
- 3/4 hrnku strouhanky
- 3 vejce
- 200-220 g balkánského sýra
- 2 stroužky česneku
- rozmarýn
- 2 lžíce pomerančové šťávy
- pepř, sůl

Karbanátky z červené řepy - recept:

Uvařenou řepu si oloupeme a nastrouháme na struhadle nahrubo. Vložíme do mísy a rozklepneme do ní také vejce. Přidáme sůl, pepř, prolisovaný česnek, rozmarýn, pomerančovou šťávu a promícháme. Teď podle potřeby přidáváme na střídačku nejmenno nastrouhaný balkánský sýr a strouhanku. Snažíme se vypracovat kompaktní hmotu, která bude držet pohromadě. Tvarujeme koule a karbanátky z červené řepy smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší.

Dort z červené řepy (brownies)

Ingredience

- 300 g červené řepy

- 200 g hladké mouky
- 1 banán
- 100 ml mléka
- 1 lžička skořice
- 3 lžíce kakaa
- 1 lžička kypřicího prášku
- 3 lžíce medu

Dort z červené řepy - recept:

Červenou řepu si uvaříme v hrnci doměkka. Jakmile vychladne, oloupeme ji a rozmixujeme dohladka společně s banánem a popřípadě mlékem. Nalijeme do mísy a přidáme zbytek mléka a všechny sypké suroviny. Umícháme metličkou hladké těsto, které nalijeme do máslem vymazané a moukou vysypané formy. **Dort z červené řepy pečeme 30 - 35 minut na 180 stupňů.**



[Další recepty z červené řepy najdete v tomto dřívějším článku.](#) Tak dobrou chuť!