



RECEPTY A JÍDLO 05. 12. 2021

Kedlubna na talíři: Netradiční nedělní oběd

Kedlubna patří mezi tradiční zimní zeleninu. Pro naše tělo je tedy právě v tento čas velmi prospěšná. Měli bychom ji proto do jídelníčku zařazovat rozhodně častěji. A nebojte se ani tepelné úpravy kedlubny, budete překvapeni, jak může být lahodná.

Kedlubna je zelenina doslova nabitá cennými látkami. Za zmínku rozhodně stojí **vitamín C, vitamín K a celá škála vitamínů skupiny B**. Co se minerálních látek týče, zde nechybí vápník, hořčík, fosfor, železo, jód, zinek, selen nebo síra. Mimochodem, co se vápníku týče, tak v mnohem větší míře jej obsahují listy než bulvy. A právě **listy jsou tedy také vhodné ke konzumaci**.

Kedlubna a její zdravotní benefity

Díky výše zmíněnému koktejlu cenných látek je nemožné pochybovat **o blahodárných přínosech kedlubny** na naše tělo. Kedlubna totiž umí skvěle stimulovat imunitní systém, chrání naše tělo před nevíтанými hosty (bakterie, viry, plísň...), preventivně působí proti rakovině, podporuje činnost

zažívacího ústrojí, pomůže při zácpě, čistí cévy a **reguluje hormonální systém**. Mimo to je to i prevence proti následkům stresu, tiší nervový systém a zlepšuje kvalitu vlasů i pokožky.

Kedlubna v kuchyni, nejen na nedělní oběd

Jestliže chceme, aby kedlubna měla skutečně **pozitivní vliv na naše zdraví**, je třeba konzumovat ji pravidelně. Tedy alespoň 3-4x týdně ve větším množství. A pochopitelně dlouhodobě. Kedlubna se našťestí hodí i pro tepelnou úpravu a tak pokrmů, které z ní můžeme přichystat, je celá spousta. Dá se vařit, můžeme **připravit například kedlubnové zelí** nebo tenké plátky použít místo lasagní, nejlépe s masovou náplní. Plátky můžeme smažit i v těstíčku nebo velmi tenké plátky upéct v troubě s kořením místo brambůrků. **Kedlubna je skvělá je i jako součást ragú**, čili dušený s vepřovým nebo hovězím masem, mrkví a bramborem na cibuli a česneku. Perfektně pasuje i do pickles (kvašené zeleniny), buď ve směsi s další zeleninou, nebo i samotně jen s koprem a cibulí.

Kedlubna na nedělní oběd: Dušené kedlubny

Vynikající nedělní oběd, který je hotový doslova za chvíli. A navíc i zdravý. Dušené kedlubny můžete připravit i pro vegetariány. Záleží jen na vás, co k dušeným kedlubnám přidáte jako přílohu.

[Dušené kedlubny - recept](#)

Kedlubna na nedělní oběd: Kedlubnové zelí

Příklady:

- 10x kedlubna
- 2 cibule
- olivový olej
- sůl
- kmín

Příprava:

Kedlubna se musí nejprve **nastrouhat na nudličky**, využít k tomu můžete buď hrubší struhadlo nebo spiralizér. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na oleji. Přidáme k ní kedlubny a promícháme. Přidáme sůl, pepř a kmín a **dušíme téměř doměkka**. Pokud je třeba, můžeme trochu podlít vodou. Příloha pro nedělní oběd bude hotová **velmi rychle**.



Kedlubna na nedělní oběd: Kedlubnová polévka

Pokud si potrpíte na polévky, pak rozhodně **vyzkoušejte polévku z kedlubny**. Je zdravá, jemná a báječně chutná! Hodí se nejen na **nedělní oběd**, ale i na lehkou večeři.

[Kedlubnová polévka - recept](#)

Kedlubna na nedělní oběd: Kedlubnová omáčka

Příklady:

- 2x kedlubna
- kelímek smetany na vaření (10 nebo 12 %)
- ½ lžičky cukru
- špetka soli
- 1 lžička octa
- 1 lžička worchestrové omáčky
- 1 lžička mouky

Příprava:

Kedlubny nejprve očistíme, oloupeme a dáme je vařit **do menšího hrnce s trochou osolené vody**. Vaříme cca čtvrt hodiny. Jakmile bude kedlubna měkká, přidáme smetanu, ve které jsme rozmíchali lžičku mouky. Důkladně provaříme. Nakonec přidáme cukr, sůl, ocet a worchestrovou omáčku. Promícháme a **případně ještě dochutíme**. Kedlubnová omáčka na nedělní oběd se podává ideálně **s knedlíkem a vepřovou pečení**.

Kedlubna na nedělní oběd: Kedlubnový salát

Jako příloha na nedělní oběd je kedlubna v této verzi **naprosto neodolatelná**. Hodí se ke každému jídlu a rozhodně vás nadchne. Případně si i tento salát můžete přichystat jako lehkou večeři. Nejlépe **chutná s čerstvým pečivem**.

[Kedlubnový salát - recept](#)

Autor článku: **[Monika Poledníková](#)**