



VEGETARIÁNSKÉ RECEPTY 19. 06. 2012

Salát z červené řepy

Čerstvou červenou řepu omyjeme, oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. K červené řepě nastrouháme omytá neoloupaná a na hrubém struhadle...

Ingredience:

- 400 g čerstvé červené řepy
- 200 g jablek
- 1 malá cibule
- 1 lžička nastrouhaného křenu
- drcený kmín
- sůl
- cukr
- olej
- citrónová šťáva

Salát z červené řepy - postup přípravy

Čerstvou červenou řepu omyjeme, oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. K červené řepě nastrouháme omytá neoloupaná a na hrubém struhadle nastrouhaná jablka, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, trochu kmínu a nastrouhaný křen. Osolíme, osladíme a důkladně promícháme. Olej prošleháme s trochou citrónové šťávy, přilijeme k ostatním ingrediencím, s touto zálivkou znovu promícháme a můžeme podávat.

Zdravý **salát z červené řepy** se skvěle hodí k pokrmům z brambor, ke smaženým jídlům pro odlehčení nebo jej lze podávat samotný jako lehkou večeři.

Syrová červená řepa obsahuje draslík, železo, sodík a mangan. Její léčivé účinky ocení především ženy, neboť obsažené látky napomáhají k regulaci menstruačního cyklu a při potížích v menopauze. Šťáva z červené řepy působí také proti zácpě.