Salát z červené řepy a bylinek

https://varimesmarcelou.cz/salaty/salat-z-cervene-repy-a-bylinek.html

Představím vám salát dvou barev z pěti surovin. Mluvím o salátu z červené řepy a bylinek. Připravuji ho celoročně. V naší kuchyni se těší velké oblibě.

Víte, že ……

Červená řepa je velmi zásaditá potravina. Uvařená či upečená je stejně dobrým zdroje nutričních hodnot jako řepa syrová. V obchodech je dostupná celý rok a lze z ní vykouzlit nejedno chutné jídlo.

Kdo chce redukovat svoji tělesnou hmotnost, bude mu červená řepa spolehlivým partnerem.

Vařenou či pečenu červenou řepu vřele doporučuji pacientům po operaci žlučníku. V závěru článku uvedu TIP na salát, který splňuje všechny požadavky diety č. 4 s omezením tuku.

Na přípravu 2 porcí salátu z červené řepy budeme potřebovat

- 200 g uvařené (upečené) červené řepy
- 2 – 3 lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci balzamikového octa
- Špetku soli
- Hrst bylinek (lístky oregána nebo petrželky, případně listy samotné červené řepy či pažitky)

Postup přípravy salátu z červené řepy

Uvařenou nebo upečenou červenou řepu oloupeme. Já jsem měla vařenou. Doba varu je orientační, ale měla by stačit hodina mírného varu.

Řepu nastrouháme na tvary, které máme rádi. Já jsem strouhala na silnější nudličky. Přidáme špetku soli. Nebojte se přidat 3 polévkové lžíce olivového oleje. Olej krásně obalí řepu a v misce nezůstane žádná olejová kaluž. Jako poslední přidáme balzamikovým ocet a lístky bylinek. Promícháme.

Asi po pěti minutách promícháme znovu a teprve nyní ochutnáme.

Chutě můžeme doladit jen solí, olivovým olejem či balzamikovým octem. Ale uvedené množství by mělo být dostačující.

Salát můžete podávat jako lehkou večeři, třeba s křupavou bagetou nebo jako přílohu k upečenému kuřátku s bramborovou kaší. Nebo s tím, co vám chutná.

TIP na salát z červené řepy dle přísné diety č. 4 s omezením tuku.

- Uvařená červená řepa
- Špetka soli

- Sýr Cottage light
- Hrst nasekané hladkolisté petrželky

Řepu nastrouháme, lehce osolíme. Přidáme nasekanou petrželku a dle chuti sýr Cottage light. Vše promícháme. Můžete podávat k bramborové kaši s plátkem libového masa. Bylo to jedno z mála jídel, na kterém jsem si velmi pochutnala.