Salát z červené řepy, ricotty a pistácií

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

Pokud řešíte své povánoční kilogramy navíc a chcete se jich co nejrychleji zbavit, mám pro vás skvělý tip. Připravte si salát z červené řepy, bude to váš nejlepší spojenec na cestě shazování přebytečných kilogramů a ještě si pochutnáte.

Červená řepa není jen divně barevná zelenina, kterou většina zná jen naloženou na kyselo.

Že je to skvěle chutnající potravina jsem se přesvědčila až po operaci žlučníku. Byla to téměř jediná povolená zelenina, kterou jsem směla jíst. Nejdříve jsem ji vzala na milost, jako nutné zlo a pak jsem si ji zamilovala.

Červená řepa je Váš spojenec zdravé výživy a snižování hmotnosti.

Pokud nemáte svoji vlastní červenou řepu, vypěstovanou na zahrádce, pak nezoufejte. V prodejnách je k dostání po celý rok. Dokonce se prodává také uvařená a oloupaná.

Kromě mnoha pozitivních účinků na lidský organismus, které si bez problémů najdete na různých vyhledávačích, jsem sama na sobě otestovala, že podporuje tvorbu žluči a tím odstraňuje zácpu, zlepšuje náladu a je močopudná.

Kdo potřebuje redukovat svoji tělesnou hmotnost, měl by jíst červenou řepu.

Na přípravu 2-3 porcí salátu z červené řepy, ricotty a pistácií budeme potřebovat

- 2 středně velké červené řepy
- 200 g ricotty
- 1 polévkovou lžíci olivového oleje
- 2 špetky soli (ne víc)
- 20 slaných vyloupaných pistácií + 5 (lze i více) na ozdobení
- Několik mladých listů z červené řepy
- Pár lístků petrželky

Postup přípravy salátu z červené řepy, ricotty a pistácií

Řepu si nejprve uvaříme nebo upečeme v troubě. Já jsem řepu vařila, ale mám vyzkoušené i pečení v troubě.



Suroviny na salát
Zdroj: Marcela Hackerová

Bulvy řepy dostatečně omyjeme a vložíme do vody. Od bodu varu ji stačí vařit na mírném varu 45 minut. Dobré je hrnec zakrýt poklicí.

Pokud se rozhodneme řepu péct, potřeme jí olivovým olejem, můžeme přidat větvičku tymiánu, rozmarýnu nebo obojí. Zabalíme řepu do alobalu, pevně ji v něm uzavřeme a necháme upéct na 200 °C po dobu 45-50 minut. Ideální je využít horkou troubu třeba při pečení masa.

Pokud si řepy připravíte více, vězte, že uvařená či upečená vydrží v ledničce až 5 dnů. Pak ji teprve můžeme oloupat. Vždy ji neoloupanou zabalte do alobalu nebo mikrotenu.

Pečenou nebo vařenou řepu před uskladněním v chladničce neloupejte.

Vychlazenou řepu oloupeme a nakrájíme ji dle své fantazie, třeba jako já, na osminky a kolečka. Ricottu osolíme dvěma špetkami soli.

20 pistácií vložíme do sekáčku a 2-3 pulsy je nasekáme. Polovinu nasekaných pistácií přidáme k ricottě a promícháme.

Na talíř položíme nakrájenou řepu, pokapeme ji olivovým olejem, přidáme smíchanou ricottu s pistáciemi a druhou polovinu nasekaných pistácií. Přidáme i pár malých lístků červené řepy.

Nebo můžeme řepu, nakrájenou na menší kousky vložit do misky, přidat směs ricotty s pistáciemi, polévkovou lžíci olivového oleje a druhou polovinu nasekaných pistácií. Vše zlehka promícháme.



Salát z červené řepy v misce.
Zdroj: Marcela Hackerová

Povrch salátu dozdobíme nasekanými listy červené řepy, petrželky a celými pistáciemi.

Salát můžete podávat jako samostatný pokrm nebo jako přílohu k jídlu, kterou si zvolíte.

Já mám k salátu z červené řepy, který má výjimečnou a delikátní chuť, nejraději opečený toustový chléb, lehce pokapaný olivovým olejem.