

ĀĀERVENĀ• ĀĀEPA

NedĀĀle, 26 listopad 2017

O ĀĀervenĀ ĀĀepĀ, toho bylo napsĀno jiĀĀ spousta, protoĀĀ ve svĀ tvrdĀ duĀĀninĀ ukrĀvĀ mnoĀĀstvĀ vitamĀnĀ a minerĀlĀ. ZnĀmĀ pĀĀilohovĀ zelenina. OvĀem – nemusĀme ji jĀst jen naloĀĀenou na kyselĀ; ĀĀerstvou staĀĀi pĀĀistrouhat k troĀĀ mrkve, rukoly, cherry rajĀĀtkĀm a hrsti oliv. HotovĀ salĀt pak zakĀpnout limetovou ĀĀĀvĀvou, dozdobit petrĀĀelovou natĀ a sluneĀnicovĀmi semĀnky.

INGREDIENCE:

1 stĀĀednĀ bulvu ĀĀervenĀ ĀĀepy
 1 stĀĀednĀ cibuli nebo jarnĀ cibulku s natĀ1 mrkev
 majonĀzamĀĀeme pĀĀidat i vlaĀĀskĀ oĀĀechtyrochu cukru, citronovĀ ĀĀĀvĀ sĀĀ, pepĀĀ POSTUP: Syrovou ĀĀervenou ĀĀepu i mrkev oloupeme a nastrouhĀme na hrubĀm struhadle. Cibuli jemnĀ nakrĀjĀme, pokud mĀme jarnĀ cibulku nakrĀjĀme i naĀĀ. OsolĀme, opepĀĀme a zamĀchĀme s majonĀzou. Tu dĀme podle vlastnĀ chuti. Podle chuti mĀĀeme i pĀĀisladit ĀĀi pĀĀikyselit. Navrch posypeme nadrcenĀmi oĀĀĀky... NechĀme pak v lednĀce odleĀĀet a pak podĀvĀme buĀĀ jen s peĀĀivem, nebo jako pĀĀilohu k jĀdlu.

RudĀ barva ĀĀervenĀ ĀĀepy dĀvĀ salĀtĀm a bramborovĀm jĀdlĀm neobvyklĀ a zajĀmavĀ vzhled. Toto neobvyklĀ zbarvenĀ zpĀsobuje pigment, kterĀ je pro tuto rostlinu typickĀ a nazĀvĀ se betakyanin. OstatnĀ – nezaĀĀili jste nĀĀkdo nĀĀkdy hororovĀ zĀĀitek prĀvĀ po snĀdenĀ misky salĀtu z ĀĀervenĀ ĀĀepy? VzpomĀnejte :-))) d@niela