

ĀĀERVENĀ• ĀĀEPA

NedĀĀle, 26 listopad 2017

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

INGREDIENCE:

1 stĀednĀ bulvu ĀĀervenĀ ĀĀepy
 1 stĀednĀ cibuli nebo jarnĀ cibulku s natĀ1 mrkev
 majonĀzamaĀeme pĀĀidat i vlaĀskĀ oĀechtyrochu cukru, citronovĀ ĀĀĀvy
 sĀĀ, pepĀ POSTUP: Syrovou ĀĀervenou ĀĀepu i mrkev oloupeme a nastrouhĀme na hrubĀm struhadle. Cibuli jemnĀ nakrĀjĀme, pokud mĀme jarnĀ cibulku nakrĀjĀme i naĀ. OsolĀme, opeĀĀme a zamĀchĀme s majonĀzou. Tu dĀme podle vlastnĀ chuti. Podle chuti mĀeme i pĀĀisladit ĀĀi pĀĀikyselit. Navrch posypeme nadrcenĀmi oĀĀky... NechĀme pak v lednĀce odleĀet a pak podĀvĀme buĀ jen s peĀivem, 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 – nezaĀili jste nĀkdo nĀkdy hororovĀ zĀĀitek prĀvĀ po snĀdenĀ misky salĀtu z ĀĀervenĀ ĀĀepy? VzpomĀňte :-))) d@niela