

ĀĀERVENĀ• ĀĀEPA

NedĀle, 26 listopad 2017

O ĀĀervenĀ ĀĀepĀ toho bylo napsĀno jiĀ¼ spoustu, protoĀ¼ ve svĀ tvrdĀ duĀ¼ninĀ ukrývá mnoĀ¼ství vitamĀnĀ a minerĀl. ZnĀmĀ pĀĀilohovĀ zelenina. OvĀem – nemusĀme ji jĀst jen naloĀ¼enou na kyselĀ; ĀĀerstvou staĀĀi pĀĀistrouhat k troĀce mrkve, rukoly, cherry rajĀĀtkĀm a hrsti oliv. HotovĀ salĀt pak zakĀpnout limetovou ĀĀĀovou, dozdobit petrĀ¼elovou natĀ a sluneĀnicovĀmi semĀnky.

INGREDIENCE:

1 stĀĀednĀ bulvu ĀĀervenĀ ĀĀepy
 1 stĀĀednĀ cibuli nebo jarnĀ cibulku s natĀ1 mrkev
 majonĀzamĀ¼eme pĀĀidat i vlaĀskĀ oĀ¼echytrchu cukru, citronovĀ ĀĀĀavy
 sĀl, pepĀĀ POSTUP: Syrovou ĀĀervenou ĀĀepu i mrkev oloupeme a nastrouhĀme na hrubĀm struhadle. Cibuli jemnĀ nakrĀjĀme, pokud mĀme jarnĀ cibulku nakrĀjĀme i naĀ¼. OsolĀme, opeĀĀĀme a zamĀchĀme s majonĀzou. Tu dĀme podle vlastnĀ chuti. Podle chuti mĀ¼eme i pĀĀisladit ĀĀi pĀĀikyselit. Navrch posypeme nadrcenĀmi oĀ¼Āky... NechĀme pak v lednĀce odleĀ¼et a pak podĀvĀme buĀ¼ jen s peĀĀivem, nebo jako pĀĀĀlohu 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 – nezaĀ¼ili jste nĀ¼kdo nĀ¼kdy hororovĀ zĀ¼itek prĀvĀ po snĀdenĀ misky salĀtu z ĀĀervenĀ ĀĀepy? VzpomĀnejte :-))) d@niela