

# OBSAH

Úvod	7
Seznamte se s červenou řepou	9
Historie červené řepy	15
Cesta cukru	27
Komerční využití řepy	33
Výživové hodnoty řepy a mangoldu	47
Historický přínos pro zdraví	57
Vypěstujte si vlastní řepu	71
Pěstování špenátu a mangoldu	89
Vaření s řepou	95
Špenátové recepty	137

## SALÁTY A PŘEDKRMY

ČERVENÁ ŘEPA JAKO PŘEDKRM NEBO SALÁT . . . . .	104
ČERVENÁ ŘEPA V SALÁTOVÉ ZÁLIVCE . . . . .	104
HOŘČICOVÁ KRÉMOVÁ ZÁLIVKA . . . . .	104
KLASICKÝ FRANCOUZSKÝ DRESSING . . . . .	105
PIKANTNÍ ZÁLIVKA . . . . .	105
PROVENSÁLSKÁ ČERVENÁ ŘEPA . . . . .	105
BABY ČERVENÁ ŘEPA SE ŽERVÉ . . . . .	106
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY „BELLE HELENE“ . . . . .	107
ŠVÉDSKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT . . . . .	107
TEPLÝ KUŘECÍ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU . . . . .	108
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, AVOKÁDA A KOZÍHO SÝRA . .	109
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, AVOKÁDA A POMERANČE . . .	110
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, PARMSKÉ ŠUNKY A MOZZARELLY . . . . .	110
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY A ŘAPÍKATÉHO CELERU . . . .	111
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, OLIV A SÝRU FETA . . . . .	111
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, JABLKA A SÝRA . . . . .	112
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY, POMERANČE A ČEKANKY . . .	112
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY A UZENÉ MAKRELY . . . . .	113



### POLÉVKY

BORŠČ 1 . . . . .	114
PIROŽKY . . . . .	115
ČISTÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY . . . . .	116
BORŠČ 2 . . . . .	116
GAZPACHO Z ČERVENÉ ŘEPY . . . . .	117
RYCHLÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY A JABLKA . . . . .	117
POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY A ZELÍ . . . . .	118



### BORŠČ 1

Toto je moderní metoda přípravy tradičního východoevropského jídla. Existuje spousta receptů, některé jsou složitější a tradičnější než tento (viz strany 158 a 159).

#### **Budete potřebovat:**

- 25 g másla
- 2 šalotky nebo malé cibule
- 1 polévkovou lžící mouky
- 1 litr kuřecího nebo hovězího vývaru
- 2 velké vařené řepy
- 1 malou zakysanou smetanu
- sůl a pepř

#### **Postup**

1. Ve velkém hrnci rozpustíte máslo, přidejte nakrájenou cibuli a nechte zpěnit. Vmíchejte mouku a potom vývar.
2. Nastrouhejte nebo najemno nasekejte řepu a přidejte do polévky. Povařte do pěkného zbarvení, ale nepřevařte, protože by se změnila barva.
3. Polévku rozmixujte nebo propasírujte a vraťte do hrnce. Dochutíte kořením a těsně před podáváním přidejte zakysanou smetanu. Podávejte s pirožky (viz protější strana).

## HLAVNÍ JÍDLA A PŘÍLOHY

DUŠENÉ ČERVENÉ ZELÍ A ŘEPA . . . . .	119
PEČENÁ ČERVENÁ ŘEPA . . . . .	120
SLADKOKYSELÁ ČERVENÁ ŘEPA . . . . .	121
ČERVENÁ ŘEPA S CITRONEM A SMETANOU . . . . .	122
PIKANTNÍ ČERVENÁ ŘEPA A JABLEČNÁ OMÁČKA . . . . .	122
ŘEPNÝ TABBOULEH . . . . .	123
RŮŽOVÁ KAŠE . . . . .	123
BALÍČKY S LOSOSEM A ČERVENOU ŘEPOU . . . . .	124
MASOVÝ KOTLÍK S ČERVENOU ŘEPOU . . . . .	124
PEČENÉ CUKETY, ČERVENÁ ŘEPA A HOUBY . . . . .	125
KUŘECÍ ROLKY S ČERVENOU ŘEPOU . . . . .	126
ČERVENÁ BABY ŘEPA A TUŘÍN S OMÁČKOU Z KOZÍHO SÝRA . . . . .	127
ŘEPNÉ A HOUBOVÉ TARTELETKY . . . . .	127

DUŠENÉ ČERVENÉ ZELÍ A ŘEPA

Toto se stává naším oblíbeným rodinným pokrmem. Původně byl podáván na Vánoce s horkým nebo studeným krocanem. Nyní ho připravuji celou zimu s párky nebo jakoukoli pečení. Pokud to nesníte najednou, nejsou zbytky žádný problém. Zdá se, že zelí je s dalším ohříváním jen lepší, nebo ho můžete zmrazit. Švestky jsou lahodným doplňkem, ale nikoli každému po chuti. Je to skvělý způsob, jak je zařadit do jídelníčku, když se

3. Dejte na plech vyložený papírem na pečení, tzv. pergamenem a pečte 10–15 minut nebo dokud těsto nezezlátne a nebude křupavé. Vyjměte z trouby a zvyšte teplotu na 160 °C.

4. Mezitím na pánvi rozpust'te trochu másla, přidejte cibuli a nechte ji zpěnit. Přidejte smetanu a vývar a míchejte, dokud cibule nezměkne. Přidejte křen.

5. Rozdělte řepu do 4 korpusů a přelijte smetanovou směsí. Pečte asi 15 minut.

6. Houby osmažte na másle a naaranžujte doprostřed každé tarteletky. Podávejte se salátem.

### NAKLÁDANÁ ŘEPA A CHUTNEY

KOŘENĚNÝ OCET . . . . .	129
NAKLÁDANÁ ŘEPA . . . . .	129
NAKLÁDANÁ ŘEPA 2 . . . . .	130
PICALILLI 1 . . . . .	130
PICALILLI 2 . . . . .	131
ULTRA RYCHLÝ ŘEPNÝ SALÁT . . . . .	131
ŘEPNÝ SALÁT . . . . .	132
TEPLÝ ŘEPNÝ SALÁT . . . . .	132
ŘEPNÉ CHUTNEY . . . . .	133
ŘEPNÉ A CIBULOVÉ CHUTNEY . . . . .	133



## PŘEDKRMY

VEPŘOVO ŠPENÁTOVÁ TERINA . . . . .	139
ŠPENÁTOVÝ A HOUBOVÝ SALÁT . . . . .	140
GRATINOVANÝ ŠPENÁT . . . . .	140
BEŠAMELOVÁ OMÁČKA . . . . .	141
ŠPENÁTOVÉ HAŠÉ NEBO PAŠTIKA . . . . .	141
ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA . . . . .	142
KRÉMOVÁ ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA . . . . .	143

VEPŘOVO ŠPENÁTOVÁ TERINA

Tato paštika je mnohem víc špenátová než masová a pochází z Provence ve Francii. Podávejte jako lehký předkrm, který vás moc nezasytí.

**Budete potřebovat:**

- 0,5 kg nevařeného špenátu nebo mangoldu
- 0,5 kg čerstvě umletého tučného vepřového masa
- 3 čajové lžičky soli
- čerstvě mletý černý pepř
- ½ čajové lžičky míchaného koření (muškátový květ, nové koření, hřebíček)

**Postup**

1. Omyjte, uvařte a sced'te špenát. Po zchladnutí dobře vymačkejte a nahrubo nasekejte.
2. Ochut'te maso solí, pepřem a směsí koření.
3. Smíchejte maso se špenátem a vložte do olejem vymazané formy nebo teriny. Zakryjte naolejovaným papírem. Postavte do pekáče s vodou.
4. Pečte při 150 °C asi 50 minut.
5. Nechte zchladnout ve formě a vyklopte na talíř. Podávejte s křupavým chlebem nebo toastem.

### HLAVNÍ JÍDLA

ŠPENÁTOVÁ PALAČINKA S UZENOU TRESKOU . . . . .	145
ŠPENÁTOVÉ PLACKY . . . . .	145
ŠPENÁTOVÁ OMELETA . . . . .	146
ŠPENÁTOVÉ SUFLÉ . . . . .	147
ŠPENÁTOVÉ SUFLÉ S ANČOVIČKAMI, ŠUNKOU A LANÝŽI NEBO HOUBAMI . . . . .	147
PEČENÝ ŠPENÁT A ČERVENÁ ŘEPNÁ OMELETA/SUFLÉ . .	148
ŠPENÁT S KRUTONY . . . . .	149
KRÉMOVÝ ŠPENÁT . . . . .	149
VEJCE FLORENTINE . . . . .	150
PAIN D'EPINARDS . . . . .	151
ŠPENÁTOVÝ KOLÁČ . . . . .	151
TĚSTOVINOVÉ MUŠLE PLNĚNÉ ŠPENÁTEM . . . . .	152
ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA S TERMIZOVANÝM SÝREM . . . . .	153
ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA S HOUBOVOU NÁPLNÍ . . . . .	154
PIKANTNÍ ŠPENÁT S CIBULÍ . . . . .	155
ŠPENÁT S BRAMBORY . . . . .	155

