

# ĀĀERVENĀ• ĀĀEPA

NedĀle, 26 listopad 2017

O ĀĀervenĀ ĀĀepĀ toho bylo napsĀno jiĀ¼ spoustu, protoĀ¼ ve svĀ tvrdĀ duĀ¼ninĀ ukrĀvĀ mnoĀ¼stvĀ vitamĀnĀ a minerĀlĀ. ZnĀmĀ pĀĀilohovĀ zelenina. OvĀem &ndash; nemusĀme ji jĀst jen nalĀ¼enou na kyselĀ; ĀĀerstvou staĀĀi pĀĀistrouhat k troĀce mrkve, rukoly, cherry rajĀĀtkĀm a hrsti oliv. HotovĀ salĀt pak zakĀpnout limetovou ĀĀĀvĀvou, dozdobit petrĀ¼elovou natĀ a sluneĀnicovĀmi semĀnky.

## INGREDIENCE:

1 stĀmednĀ bulvu ĀĀervenĀ ĀĀepy  
 1 stĀmednĀ cibuli nebo jarnĀ cibulku s natĀ1 mrkev  
 majonĀzamĀ¼eme pĀĀidat i vlaĀskĀ oĀechtyrochu cukru, citronovĀ ĀĀĀvĀy 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 oĀĀky... NechĀme pak v lednĀce odleĀ¼et a pak podĀvĀme buĀ 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 &ndash; nezaĀili jste nĀkdo nĀkdy hororovĀ zĀ¼itek prĀvĀ po snĀdenĀ misky salĀtu z ĀĀervenĀ ĀĀepy? VzpomĀjte .... :-))) d@niela