

Červená řepa s nivou

Časová náročnost: 45 minut

Seznam přísad

1 ks	větší čerstvá červená řepa
100 g	niva



Postup přípravy

Řepu očistíme a poté zbavíme slupky. Nakrájíme na silnější, asi 4 mm plátky. Rovnoměrně je vyskládáme na plech. Nivu buď nastroháme nebo pouze v prstech rozdrobíme na malé hrudky. Sýrem poté posypeme každý plátek červené řepy a vložíme do vyhřáté trouby na 180°C přibližně na 30 až 45 minut, dokud řepa nezměkne a niva se nerozteče. Podáváme teplé.

Poznámka: Věděli jste, že červená řepa je zásobárnou vitamínu C nebo také draslíku, který **podporuje správnou činnost srdce a také upravuje krevní tlak?** Řepa také **zbavuje tělo jedovatých látek, zesiluje cévní stěny, napomáhá k fungování nervové soustavy a aktivuje tvorbu červených krvinek**. Je to zkrátka potravina, kterou bychom do svého jídelníčku měli pravidelně zařadit ku prospěchu celého našeho těla.