**Carpaccio z řepy**

**připravila Ing. Radka Baldová, výživová poradkyně NATURHOUSE z OC Krakov, Praha 8, Foto: Lucie Křížková**

Ingredience na 4 porce:

4 velké řepy, česnek, sůl, pepř, olej, ocet balzamiko s příchutí pomeranče, cibule, sýr, ocet, sýr Cottage

Ingredience na zálivku: olivový olej s příchutí citronu, šťáva z poloviny limetky, 1 lžíce medu, sůl, pepř

Postup:

Řepu omyjeme, poklademe na plátky nakrájeným česnekem a pokapeme olejem, octem, opepříme a osolíme. Zabalíme do alobalu a pečeme 60 minut při 200 C na horkovzdušný ohřev. Cibuli orestujeme a zakápneme balzamikem. Řepu po upečení necháme vychladnout a nakrájíme na tenké plátky. Posypeme cibulí a pokapeme zálivkou. Nakonec posypeme sýrem Cottage.

Výživové hodnoty na 1 porci: 117 Kcal

Bílkoviny: 23 %

Sacharidy: 57 %

Tuky: 20 %