Rzepa Bez Tajemnic

Spokrewniona z kapustą rzepa ceniona jest zarówno za korzenie, jak i jadalne liście. To jedno z najstarszych warzyw. Skamieniałe rzepy znajdowano już w wykopaliskach neolitycznych, także w Biskupinie. W starożytnym Rzymie było to jedno z najważniejszych warzyw.

100 G RZEPY:
• PONIŻEJ 28 KCAL
• PONAD 1/3 DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C OBNIŻAJĄCĄ POZIOM CHOLESTEROLU
• indole O DZIAŁANIU PRZECIWNOWOTWOROWYM
• lizyna ZAPOBIEGAJĄCA OPRYSZCZCE
• rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik OBNIŻAJĄCY POZIOM CHOLESTEROLU I ZAPOBIEGAJĄCY ZAPARCIOM

W sprzedaży

KIEDY Rzepa jest warzywem zimowym, ale ponieważ dobrze się przechowuje, można ją kupić przez cały rok.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Należy wybierać gładkie, ciężkie, jędrne korzenie, najlepiej niewielkie, z jak najmniejszą ilością włoskowatych korzonków. Duża rzepa ma często zbyt ostry smak. Jeśli korzeń sprzedawany jest z listkami, powinny one być jędrne i zielone.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Korzenie rzepy należy przechowywać w torebce foliowej w lodówce nie dłużej niż przez tydzień. Liście odcina się i przechowuje osobno, nieco krócej niż korzenie.
PRZYGOTOWANIE Odkroić wierzch i spód rzepy. Używając obieraczki do warzyw, obrać bardzo cienko, gdyż tuż pod skórką znajduje się najwięcej cennych składników odżywczych.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Aby miąższ nie ściemniał, należy rzepę po pokrojeniu włożyć do zimnej wody z dodatkiem soku z

cytryny lub octu. Najlepiej gotować ją w emaliowanych lub teflonowych rondlach, niezbyt długo, by zachowała lekko ostry posmak. Im dłużej się gotuje rzepę, tym jej smak staje się silniejszy.
Pokrojoną w kawałki rzepę można piec samą lub z kawałkami mięsa w płytkiej formie (30–45 minut w temperaturze 180°C). Można ją też, zarówno w kawałkach, jak i w całości, ugotować we wrzątku, na parze lub w kuchence mikrofalowej, bądź też udusić. Rzepę w całości gotujemy około 30 minut. Pokrojona w plasterki lub słupki doskonale nadaje się do potraw smażonych typu stir-fry. Kawałki rzepy dodają słodkawo-ostrego smaku zupom i potrawom duszonym. Klasyczna postać rzepy to purée z dodatkiem masła, soli i pieprzu. Takie purée można też łączyć z innymi warzywami, na przykład z ziemniakami lub grochem i dosmaczyć siekaną cebulą, upieczonym czosnkiem oraz świeżymi ziołami, takimi jak szczypiorek lub natka pietruszki.
Purée z samej rzepy jest pyszne i słodkie, jednak nieco wodniste. Dlatego warto dodać do każdych trzech rzep jeden średniej wielkości ziemniak. Dzięki temu purée nabierze ciekawszej konsystencji.

Inne propozycje

• Ugotować na parze rzepę, marchewkę i ziemniaki. Utłuc na pyszne purée.
• Obsmażyć lekko na oliwie z oliwek kawałki rzepy wraz z liśćmi z dodatkiem czosnku. Podawać jako dodatek do dania głównego.
• Aby nieco urozmaicić smak placków ziemniaczanych, można do ciasta dodać utartą rzepę i koperek.
• Przygotować sałatkę z utartych jabłek i rzepy. Polać sosem przyrządzonym z cydru, octu jabłkowego i musztardy.

Fot. Adobe Stock