

# Nátierka z červenej repy s tvarohom, vlašskými orechmi a rukolou



10. 5. 2022

**Recept je vhodný do tretej fázy keto diéty.**

Tak mačka zavolala myš. Myš sa chytila mačky, mačka psíka, psík vnučky, vnučka babky, babka dedka, dedko repy a tiahli, tiahli a zrazu repa urobila „rup“ a bola vonku... Vytiahnite repu zo špajze a pripravte si delikátnu nátierku, ktorá zachutí. Servírujte na proteínovom pečive Prodietix.

**Čo na to:**

- 150 g uvarenej červenej repy
- 100 g tvarohu
- 2 lyžice vlašských orechov
- 1 lyžica gréckeho alebo vysoko proteínového jogurtu
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička vínneho octu
- soľ a korenie
- rukola

**Ako na to:**

Olúpanú repu uvarte vo vode so štipkou soli. Po vychladnutí ju nastrúhajte nahrubo. Zmiešajte s tvarohom, jogurtom a dochuťte soľou, korením, octom a prepasírovaným strúčikom cesnaku. Vlašské orechy sekáčikom nasekajte na menšie kúsky a opražte nasucho na panvici. Po vychladnutí vmiešajte do nátierky. Natierajte v tenkej vrstve na [Prodietix slané pečivo](#), dozdobte rukolou alebo klíčkami.