



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 22. 2. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Fazolová polévka s celerem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Fazolova-polevka-s-celerem__s10007x10216.html

Máte rádi krémové zeleninové polévky? Tahle je krémová a hutná i bez smetany díky bílým fazolám a pečenému celeru.





Fotografie: Martina Matičková

Výživná polévka z fazolí a s pečeným celerem

Luštěniny bychom měli mít na talíři alespoň 2 krát týdně a právě polévky jsou ideálním způsobem, jak je do jídelníčku zařadit. **Fazole jsou zdrojem rostlinných bílkovin, vlákniny a celé řady vitamínů a minerálů. Nejvíce je zastoupen vápník, fosfor, železo, draslík a vitamíny skupiny**

B. Fazole dodávají jakékoli polévce sytost, výživnost a zdraví prospěšné látky. Polévku z bílých fazolí jsem dochutila pečeným celerem, který nejen polévku chuťově zvýrazní, ale ještě doplní cenné živiny. **Celer má antibakteriální účinky díky vysokému obsahu silic a éterických olejů. Pomáhá také snižovat hladinu krevního cukru a cholesterolu.** Doplnuje [Mgr. Zuzana Douchová](#) – nutriční terapeut a psycholog

SUROVINY :

Fazole bílé sterilované	240 g
Celer bulva	300 g
Brambory	250 g
Olej olivový	30 g
Cibule	100 g
Česnek	10g
Vývar zeleninový	500 g
Koriandr čerstvý	10 g
Sůl	1 g
Pepeř	1 g

POSTUP:

Oloupaný celer pokrájíme na větší kousky, dáme na plech vyložený pečícím

papírem a pokapeme polovinou oleje. Dáme péct do trouby při 200 ° C na cca 20 minut. Mezitím si oloupeme cibuli a brambory, které pokrájíme na kousky. Na zbylém oleji v hrnci orestujeme cibuli a po několika minutách přidáme pokrájený česnek a brambory. Přidáme i pečený celer a zalijeme vývarem. Vaříme do změknutí brambor cca 20 minut. Na závěr přidáme propláchnuté fazole a rozmixujeme na hladký krém. Polévku osolíme, opepříme a ozdobíme čerstvým koriandrem.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím.

živové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Víím, co jím
					polévka
energetická hodnota (kcal]	kcal		77	1 108	max 100 kcal/100 g
bílkoviny	g		2,3	33,1	-
sacharidy	g		10	145	-
z toho cukry	g		0,8	11,1	-
tuky	g		2,2	31,8	-
z toho			-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g		0,3	4,4	≤ 1.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g		0	0	≤ 0.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g		2,3	33	
sodík	mg		0,057	0,823	≤ 340 mg/100 g

přidaný cukr	g		0	0	$\leq 2,5\text{g}/100\text{g}$
--------------	---	--	---	---	--------------------------------

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz