magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 31. 8. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Cuketová polévka s polentovými krutónky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Cuketova-polevka-s-polentovymi-krutonky__s10007x10579.html

Cuketová polévka je výživná a přitom lehká a osvěžující. Pečené polentové krutónky jsou ochucené lahůdkovým droždím, který dodá krutónkům sýrovou příchuť a plno vitamínů.

Výživná polévka

Polévka je sytá a výživná díky bílým fazolím, které jsou zdrojem bílkovin a

zároveň je používám i na zahuštění polévky. **Polenta je zdrojem sacharidů, vitamínů skupiny B a řady minerálů jako je vápník, draslík, železo a fosfor.** Na přípravu krutónů používám instantní polentu, která je uvařená za pár minut. Stačí jí pak jen smíchat s droždím nebo nastrouhaným parmazánem, nechat zatuhnout a pak na kostičky opéct v troubě. Krutónky můžete ochutit i bylinkami, nebo česnekem a přidat nejen do polévek, ale i salátů nebo jen tak na večerní zobání.

Suroviny

cibule	100 g
česnek 2 stroužky	10 g
cuketa	700 g
olivový olej	40 g
bazalka čerstvá	5 g
zeleninový vývar	500 g
fazole bílé konzerva	240 g
muškátový oříšek mletý	1 g
polenta instatní	150 g
droždí lahůdkové	30 g
sůl	4 g
pepř	2 g

Postup

Začneme přípravou polentových krutonů. Polentu nasypeme do hrnce, zalijeme vroucí vodou 500 ml a minutu vaříme za stálého míchání. Poté přisypeme droždí a lžíci oleje. Zamícháme a směs přelijeme do formy (cca 25x15 cm) vyloženou pečícím papírem tak, aby byla vrstva cca 1 cm vysoká. Dáme do lednice na alespoň 30 minut zatuhnout. Pak polentu vyklopíme a nakrájíme na kostičky, přendáme na plech vyložený pečícím papírem, pokapeme lžící oleje a pečeme cca 30 minut v předehřáté troubě na 180 C do zlatova. Kostičky během pečení občas promícháme, aby se opekly ze všech stran.

Mezitím si připravíme polévku. Na zbylém oleji orestujeme pokrájenou cibuli a česnek do zlatova. Přidáme na kousky pokrájenou neoloupanou cuketu, minutu restujeme a poté zalijeme vývarem a vaříme cca 10 minut do změknutí cukety. Na závěr přimícháme propláchnuté fazole, hrst bazalky a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Polévku rozmixujeme do hladka a podáváme a s opečenými krutonky.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (polévka).

výživové údaje	na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím

				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	361,7	63,4	1 447	max 100 kcal/100 g
bílkoviny	g	11,2	1,96	44,8	-
sacharidy	g	54,7	9,58	218,7	-
z toho cukry	g	14,4	2,52	57,4	-
tuky	g	12,5	2,18	49,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1,9	0,34	7,7	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	6,5	1,1	26	-
sůl	g	3	0,5	11,8	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz