



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 10. 4. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Mrkvová polévka s kokosovým mlékem

URL článku: magazin/recepty/Mrkvova-polevka-s-kokosovym-mlekem__s10007x10911.html

Polévka s kokosovým mlékem a zázvorem voní orientem a navíc krásně zahřeje. Mrkev můžeme koupit kdykoli, je levná a přitom bohatá na řadu vitaminů. Nejvíc je zastoupen antioxidačně působící beta-karoten, vitamin K (důležitý pro srážení krve), vitamin C a draslík.



Zajímavostí je, že **tepelně upravená mrkev má vyšší obsah beta-karotenu než mrkev syrová**. Zázvor dodá lehce pálivou chuť a navíc nás pomůže ochránit před nachlazením. Kokosové mléko sice obsahuje nasycené mastné kyseliny, ale na druhou stranu nádherně voní a dodá „obyčejné“ mrkvi

nádech exotiky. Polévku nezapomeňte před podáváním posypat nasekanou petrželkou, obsahuje velké množství vitamínu C.

Suroviny

mrkev	500 g
kořen zázvoru	50 g
kořen petržele	100 g
cibule	150 g
olej řepkový	40 g
kokosové mléko	60 g
koriandr čerstvý	5 g
zeleninový vývar	700 g
citrónová šťáva	20 g
petrželová nať	50 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

Oloupanou cibuli, petržel a mrkev nakrájíme na kostičky, očištěný zázvor nastroháme najemno. Vše orestujeme na oleji. Přidáme zeleninový vývar a vše povaříme asi 15 minut, poté rozmixujeme (část mrkve můžeme nechat nerozmixované, polévka vypadá lépe „na oko“). Přidáme kokosové mléko,

osolíme, opepříme a dochutíme citrónovou šťávou a koriandrem. Krátce povaříme a před podáváním posypeme nasekanou petrželovou natí.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		6 porcí			
energetická hodnota (kcal)	kcal	174	62	1046	100 kcal/porci
bílkoviny	g	2	0,8	13,8	-
sacharidy	g	11	3,9	64,9	-
z toho cukry	g	4	1,3	21,9	-
tuky	g	9	3,3	55,4	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3	1	16,5	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	4	1,5	24,7	≤ 1.2 g/100 g
sůl	g	1	0,192	3,228	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

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

Copyright © 2024

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