magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 11. 5. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Chřestová kešu polévka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Chrestova-kesu-polevka__s10007x9113.html

Jste milovníky chřestu a krémových polévek? Máme pro vás certifikovaný recept na zdravou a rychlou chřestovou polévku, která je bez zahuštění a smetany. Pouze rozmixované kešu oříšky dodávají polévce krémovou konzistenci.

Proč jíst chřest

Konzumace chřestu má velmi pozitivní vliv na naše zdraví. Chřest je **nízkokalorický** (80 kJ / 100 g), ale přesto **bohatý na vitamíny a minerály**. Je **významným zdrojem vitamínu E, A, C, kyseliny listové a vlákniny**. Z minerálních látek jsou nevíce zastoupeny **draslík, fosfor, vápník, železo a mangan**. Chřest má příznivý vliv na funkci ledvin a močových cest. Příznivě působí také na trávení díky vysokému obsahu vlákniny. Pomáhá také snižovat hladinu cholesterolu a vysokého krevního tlaku. **Chřest není vhodný pro lidi trpící dnou díky vyššímu obsahu purinů, které zvyšují hladinu kyseliny močové.**

Jak jíst chřest

Chřest se dá upravit na řadu způsobů. Je výborný jen tak **vařený, grilovaný**

nebo zapečený se sýrem. Chřestem můžeme doplnit **saláty**, **těstoviny** či z něj udělat výbornou **polévku**. Na trhu je k dostání nejčastěji chřest bílý nebo zelený. **Bílý chřest je chuťově jemnější a před úpravou je vhodné ho lehce oloupat kromě špiček a odříznout tvrdé konce**. **Zelený chřest je bohatší na vitamíny a chuťově výraznější a před úpravou stačí jen odříznout dřevnatý konec.** Ať už bílý nebo zelený, chřest má jedinečnou chuť sám o sobě a není třeba ho výrazně dochucovat.

RECEPT: CHŘESTOVÁ KEŠU POLÉVKA

SUROVINY na 2 porce:

Chřest bílý 500 g
Cibule 50 g
Česnek 10 g
Zázvor kořen čerstvý 5 g
Sůl 2 g

Pepř 2 g
Oříšek muškátový 1 g
Zeleninový vývar 500 ml
Olej olivový 20 g
Citrónová šťáva 10 g
Oříšky kešu 60 g

POSTUP:

Nesolené kešu oříšky si nejprve namočíme do mističky s vlažnou vodou. Chřest, cibuli, česnek a zázvor pokrájíme na menší kousky. Na rozehřátém oleji v hrnci nejprve orestujeme cibuli, česnek a zázvor, pak přidáme kousky chřestu. Restujeme společně několik minut a pak přilijeme zeleninový vývar. Necháme cca 10 minut povařit. Pak do polévky přidáme sůl, pepř, muškátový oříšek, citrónovou šťávu a kešu oříšky. Vše důkladně rozmixujeme do hladka. V případě potřeby zředíme ještě vývarem nebo vodou.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*331,2 kcal*
bílkoviny	*11,8 g*
sacharidy	*25,5 g*
z toho cukry	*7,9 g*
tuky	*23,7 g*

SFA	*3,9 g*
TFA	*0 g*
sodík	*0,4 g*
vláknina	*7,2 g*
přidaný cukr	*0 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www. nutridatabaze.cz

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