magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 20. 11. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Květáková polévka s pečenou cizrnou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kvetakova-polevka-s-pecenou-cizrnou__s10007x9443.html

Máme pro Vás recept na nutričně vyváženou květákovou polévku, která je krémová i bez smetany a díky výborné pečené cizrně je doplněna o bílkoviny. Ideální večeře na zimní období.

Vyvážená zeleninová polévka

Zeleninové krémové polévky jsou skvělá varianta teplé večeře. Zasytí, prohřejí a doplní potřebnou vlákninu a energii. Jsou však obvykle **plné tuků díky smetaně, máslové jíšce či na másle smažených krutonů.** Kromě zeleniny a tuku tak neobsahují žádné další nutričně důležité živiny, jako jsou bílkoviny a komplexní sacharidy. Doporučuji **zahušťovat zeleninové polévky například bramborami**, které díky vyšší mu obsahu škrobu polévku přirozeně zahustí a neobsahují žádné přidané tuky. Dále je třeba **doplnit i bílkoviny, proto do polévky přidejte vejce, šunku, sýr nebo luštěniny**. Květákovou polévku jsem připravila s dokřupava pečenou cizrnou, která rovněž slouží místo krutonů. Cizrnu jsem před pečením jen marinovala v **uzené paprice, aby získala kouřovou příchuť** a měla výraznější chuť k jemné květákové polévce. Stejně tak můžete marinovat ve **sladké nebo pálivé paprice, česneku či jiném koření. Takto pečenou cizrnu můžete použít i jako zdravé slané**

zobání večer k televizi.

Květák posiluje v zimě imunitu

Květák má vyšší obsah vitamínu C než citrusové plody. Je tak výborným zdrojem tohoto vitamínu **podporující imunitu právě v zimního období**. Květák má navíc **protirakovinné a detoxikační účinky** díky obsahu sirných složek a má **vysoký obsah draslíku, vápníku a vlákniny**. Obsahuje také **vitamín K** na správnou srážlivost krve a mineralizaci kostí a **fytosteroly**, které snižují cholesterol v krvi. **Růžičky i košťál se dají konzumovat tepelně i zasyrova ve všech možných podobách.**

RECEPT: KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA S PEČENOU CIZRNOU

SUROVINY:

Květák 700 g
Olej olivový 30 g
Cibule 100 g
Česnek 10 g

Vývar zeleninový 1000 ml
Sůl 4 g
Pepř 2 g
Cizrna sterilovaná 250 g
Brambory 400 g
Paprika uzená mletá 5 g
Oříšek muškátový 1 g

POSTUP:

Nejdříve si předehřejeme troubu na 180 ° C a uděláme si marinádu na cizrnu. V misce smícháme polovinu oleje, lžičku uzené mleté papriky, polovinu soli a pepře. Cizrnu předem uvařenou nebo z plechovky slijeme a propláchneme v tekoucí vodě. Necháme chvíli oschnout a pak dáme do mísy s marinádou a necháme alespoň 15 minut marinovat. Mezitím si pokrájíme brambory, květák, cibuli a česnek na libovolné kousky. Cizrnu poklademe na plech vyložený pečícím papírem a dáme do trouby péct na cca 30-40 minut do křupava. V hrnci si rozpálíme zbylou polovinu oleje a orestujeme nedříve cibuli s česnekem. Pak přidáme květák s brambory, chvíli restujeme a pak podlijeme zeleninovým vývarem a necháme vařit do změknutí cca 20 minut. Poté všechno důkladně rozmixujeme do hladka a dochutíme zbylou solí, pepřem a špetkou nastrouhaného muškátového oříšku. Polévku podáváme posypanou pečenou cizrnou.

Nutriční složení celkem:

energie	*1269 kcal*
bílkoviny	*32 g*
sacharidy	*134 g*
z toho cukry	*11 g*
tuky	*36 g*
SFA	*5 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*27 g*
sodík	*2 g*
přidaný cukr	*0 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – psycholog a nutriční poradce
Fotografie: Tomáš Martínez

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