magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 6. 4. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Hrášková polévka s uzeným tofu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hraskova-polevka-s-uzenym-tofu__s10010x8327.html

Zeleninové krémové polévky se často zahušťují tučnou smetanou a posypávají krutonky z bílého pečiva nebo uzeninou. Často díky tuku a pečivu energeticky vydají za hlavní jídlo, ale postrádají kvalitní živiny. Máme pro Vás osvědčený recept lahodné zeleninové jarní polévky zcela rostlinného původů, místo smetany zahuštěné bramborem a místo pečiva krutony z uzeného tofu. Tofu je navíc plné lehce stravitelných bílkovin, které často v zeleninových polévkám chybí.

Zdravé tofu na všechny způsoby

Pokud Vás už jen slovo **tofu** zatím neodradilo, určitě čtěte dál, protože se dozvíte, **jak moc je důležité tuto surovinu zařazovat pravidelně do**

vašeho jídelníčku. Chce to jen vědět, jak jí správně a chutně upravit. Rozhodně pro začátek nezkoušejte ochutnávat tofu syrové, hrozí vám, že si na tuto zdravou alternativu masa uděláte nedobrou vzpomínku, protože tofu prostě **samotné nijak nechutná**. Tofu je jako houba, aby chutnala, musí nasáknout chutěmi. Proto přírodnímu bílému tofu před úpravou vždy odsajte přebytečnou vodu pomocí papírových ubrousků a pak teprve ochucujte podle své chuti nebo využijte již tofu ochucené (marinované, bylinkové, uzené, apod).

Dejte tofu tu správnou chuť

Přírodní tofu vždy nakládám do kvalitní sójové omáčky, olivového oleje a spoustu koření a česneku. Tofu takto marinované (alespoň 20 min) je úžasné jen tak pečené na kostičky v troubě do křupava nebo restované na pánvi. Často také používám tofu uzené, které se nemusí marinovat a je již hotové k tepelné úpravě. Tofu se používá na všemožné způsoby **na sladko i na slano**, vyrábí se z něj i **sladké dezerty, zmrzliny nebo pomazánky**. Tofu vzniká **srážením čerstvého sójového mléka**. **Obsahuje kvalitní bílkoviny, málo kalorií a tuku a neobsahuje žádný cholesterol. Je také bohatým zdrojem vápníku, železa, hořčíku, lecitinu a vitamínu B. Tofu působí preventivně proti osteoporóze, vysokému cholesterolu, kardiovaskulárním onemocněním a celkově náš organismus posiluje**.

Vyzkoušejte rychlý recept na hráškovou polévku s uzeným tofu jako hlavní jídlo, které obsahuje nutričně vyvážený poměr všech živin s dostatkem energie a vlákniny.

RECEPT

INGREDIENCE na 1 porci:

hrášek zelený 200 g (můžete použít i jinou zeleninu – např. pórek, brokolici, květák, apod)
cibule 1 střední ks
česnek 1 stroužek
rostlinný olej (řepkový, olivový) 2 lžičky
tofu uzené 100g
brambory 150g
zeleninový vývar 500ml
sůl, pepř, muškátový oříšek

POSTUP:

Na hluboké pánvi nebo v hrnci orestujeme nakrájenou cibuli na 1 lžičce oleje, po chvíli přidáme hrášek a oloupané a pokrájené brambory, zalijeme vývarem a

necháme vařit do změknutí brambor (cca 15-20 min). Pak vše důkladně rozmixujeme a dochutíme solí, pepřem a trochou muškátového oříšku. Tofu pokrájíme na drobné kostičky, které opražíme na druhé lžičce oleje do křupava a posypeme jimi polévku.

Energetická hodnota 1 porce: 1 915 kJ - 58 g sacharidů, 31 g bílkovin, 13 g tuků, 15 g vlákniny

---

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