



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 7. 2018 | Ing. Hana Málková

Cuketovo-brokolicevá polévka s uzeným lososem

URL článku: magazin/recepty/Cuketovo-brokoliceva-polevka-s-uzenym-lososem__s10007x11049.html

Variací na zeleninové polévky je nespočet, přijdou vhod jak v zimě na zahřátí, tak i v létě jako lehčí oběd nebo večeře. Tato polévka je díky vejci a lososu opravdu plnohodnotným jídlem, které vás zasytí.



Cuketa i brokolice jsou bohaté na vitaminy, některé minerální látky a antioxidanty, **brokolice navíc obsahuje** látku zvanou **sulforafan**, která působí i v prevenci nádorových onemocnění. Každá zelenina obsahuje trochu jiné pozitivní látky, a proto se vyplatí různé druhy střídat a kombinovat.

Pro zahuštění polévky postačí nastrouhaná brambora a není třeba přidávat žádnou mouku ani jiná zahušťovadla. **Pokud máte polévku jako hlavní jídlo, je vhodné, aby obsahovala i nějaký zdroj bílkovin.** To v této polévce zajistí vejce a uzený losos. Losos navíc obsahuje cenné omega 3 mastné kyseliny.

Suroviny

cuketa	400 g
brokolice	400 g
vývar hovězí	900 g
brambory	80 g
česnek	30 g
vejce 2 ks	100 g
olej řepkový	8 g
losos uzený	50 g
sůl	2 g
kmín	1 g
pepř	1 g

Postup

Cuketu a brokolici omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Tři stroužky česneku

očistíme a nakrájíme nadrobno. V hrnci si rozežřejeme lžíci oleje a přidáme cuketu a česnek. Na středním plameni dusíme (protože cuketa pustí docela dost vody) asi 7 minut. Pak do hrnce přistrouháme jednu bramboru a přidáme brokolici. Osolíme, opepříme a ochutíme drceným kmínem. Zalijeme vývarem a vaříme na středním plameni asi 10 až 15 minut. Poté polévku rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka a dle potřeby dochutíme. Na závěr přilijeme dvě rozšlehaná vejce, zamícháme a krátce prohřejeme. Před servírováním přidáme do polévky kousky uzeného lososa, dle chuti můžeme přidat i lžíci zakysané smetany nebo jogurtu.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
	6 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	121	37	724,1	100 kcal/porci
bílkoviny	g	10	3,2	62,1	-
sacharidy	g	7	2,2	44,1	-
z toho cukry	g	3	0,8	15,1	-
tuky	g	5	1,5	28,7	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	0,3	5,7	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	4	1,2	22,9	≤ 1.2 g/100 g
sůl	g	2	0,608	11,9	≤ 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 Víím, co jím (polévky).

Copyright © 2023

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