magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 1. 5. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Jarní zelená polévka s vejcem

URL článku: magazin/recepty/Jarni-zelena-polevka-s-vejcem__s10007x19199.html

Vyzkoušejte jarní recept na polévku s vejci a pořádnou dávkou vitamínů.

Jarní jídelníček volá po odlehčení a doplnění vitaminů a kvalitních živin. Vyzkoušejte tento recept na jarní zelenou polévku. Na základ jsem vybrala

zelenou zeleninu, jako je **čerstvý špenát, brokolice, jarní cibulka a petržel**. Na zahuštění používám jen vařené brambory a pro doplnění kvalitních bílkovin vejce. Ty můžete do polévky rozmíchat nebo přidat uvařené.

Suroviny

vejce	200 g
cibule jarní	100 g
česnek	20 g
olej olivový	30 g
brokolice	350 g
špenát čerstvý	250 g
petrželová nať	10 g
sůl	3 g
pepř	1 g
brambory	300 g

Postup

V hrnci rozehřejeme olej a orestujeme pokrájenou cibulku a česnek. Pak přidáme růžičky brokolice, oloupané pokrájené brambory a zalijeme vodou. Necháme vařit do změknutí brambory cca 20 min. Na závěr necháme krátce povařit špenátové listy. Přidáme petrželku, sůl, pepř a vše rozmixujeme do

hladka. Vejce bud rozklepneme do polévky a zamícháme nebo dopředu uvařené do polévky pokrájíme.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	180	85,5	1 080	100 kcal/porci
bílkoviny	g	10,1	4,8	60,4	-
sacharidy	g	15,2	7,2	91,5	-
z toho cukry	g	2,1	1	12,9	-
tuky	g	8,7	4,1	52,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	0,8	10,6	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	5,1	2,4	30,9	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	0,7	0,4	4,4	≤ 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 (polévka).

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz