



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 23. 10. 2019 |  Ing. Hana Pávková Málková

Thajská polévka s krevetami a zeleninou

URL článku:

magazin/recepty/Thajska-polevka-s-krevetami-a-zeleninou__s10007x19467.html

Vyzkoušejte skvělou polévku plnou zeleniny a krevet, jejíž pikantní chuť vás mile překvapí!



Pro lepší a plnější chuť je vhodné pro přípravu polévky použít vývar. Pokud ho nemáte, i tak se vám polévka určitě povede. A to hlavně díky tomu, že jsou použita **výrazná ochucovadla a koření** a jednotlivé suroviny se postupně vaří v polévce, čímž jí dodávají další chutě.

Zelenina, zázvor a koření polévku obohacují o **cenné antioxidanty**. Krevety

jsou skvělým zdrojem bílkovin, některých vitaminů a minerálních látek.

Pokud byste polévku chtěli jako hlavní jídlo, přidejte do ní **rýžové nudle**, které polévce dodají komplexní sacharidy.

Suroviny

vývar zeleninový	1 l
krevety	100 g
brokolice	180 g
rajčata	180 g
žampiony bílé	120 g
zázvor kořen bílý	6 g
kokosové mléko	65 g
kari pasta	20 g
sójová omáčka	20 ml
rybí omáčka	25 ml
limetková šťáva	20 ml
skořice	5 g
koriandr čerstvý	10 g
citrónová šťáva	5 ml
chilli koření	1 g

Postup

- 1) Zeleninový vývar přivedeme k varu (případně lze použít i vývar masový nebo vodu).
- 2) Do vývaru přidáme celou skořici, citronovou travu, kari pastu, sójovou a rybí omáčku a promícháme.
- 3) Zázvor si očistíme, nakrájíme najemno a přidáme do polévky.
- 4) Brokolici, žampiony a rajčata omyjeme a nakrájíme na středně velké kousky.
- 5) Nejprve do polévky přidáme brokolici a přivedeme k varu, po cca 2 minutách přidáme i rajčata a žampiony a necháme cca 5 minut vařit.
- 6) Nakonec do polévky přidáme krevety a krátce povaříme, dokud nezrůžoví.
- 7) Polévku zjemníme kokosovým mlékem, dochutíme limetovou šťávou, dle potřeby sójovou a rybí omáčkou a posypeme čerstvým koriandrem a chilli.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	186,5	42,5	745,9	≤ 100 kcal/100 g
bílkoviny	g	9,4	2,1	37,7	-
sacharidy	g	8	1,8	32,2	-
z toho cukry	g	3,8	0,9	15,3	-

tuky	g	4,5	1	17,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,7	0,8	14,9	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	4	0,9	15,8	
sůl	g	2,1	0,5	8,6	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	0,2	0,1	0,9	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (polévka).

Copyright © 2022

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