magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 25. 3. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Výživná hrstková polévka

URL článku: magazin/recepty/Vyzivna-hrstkova-polevka__s10007x19644.html

Hledáte tip na rychlé a snadné jídlo, které je zdrojem bílkovin, vlákniny, spousty mikroživin a opravdu vás zasytí? Vyzkoušejte hrstkovou luštěninovou polévku. Pokud si luštěniny připravíte předem, pak další příprava je raz-dva.

Luštěniny jsou nejen zdrojem bílkovin, ale i komplexních sacharidů a vlákniny, jež je velice důležitá pro zdravou střevní mikrobiotu. V luštěninách navíc najdeme i celou řadu mikronutrientů, jako je draslík, hořčík, železo, měď, selen, zinek a vitaminy (zejména skupiny B). Do polévky můžete použít

jakékoli vaše oblíbené druhy luštěnin, úplně nejlépe uděláte, když je nakombinujete a dáte hrst od každého.
Stejně tak ze zeleniny můžete použít téměř jakékoli druhy, které máte zrovna k dispozici. Pokud použijete masový vývar, polévku obohatíte nejen chuťově, ale i nutričně – zejména o kolagen, esenciální aminokyseliny a minerální látky.

Ingredience 6 porcí

hrách	50 g
bílé fazole	50 g
cizrna	50 g
hovězí vývar	800 ml
voda, nebo vývar na zředění	400 ml
brambory	400 g
mrkev	300 g
celer bulva	200 g
cibule	150 g
řepkový olej	20 g
česnek	16 g
sůl	3 g
pepř	1 g
rozmarýn, tymián	5 g
bobkový list	3 g

Postup

1. Pro tuto polévku využijeme různé druhy luštěnin – například cizrnu, fazole a hrách. Luštěniny si předem namočíme a uvaříme doměkka.
2. Zeleninu si očistíme, cibuli a česnek nakrájíme nadrobno a orestujeme na troše oleje. K cibuli a česneku přidáme po chvíli i nakrájenou mrkev a celer a přidáme i koření (bobkový list, tymián, rozmarýn, celý pepř). Chvíli restujeme a poté zalijeme vývarem.
3. Brambory (cca 2/3) nakrájíme na větší kusy, zbylou třetinu nastrouháme (polévku to zahustí) a přidáme do polévky. Osolíme dle chuti a zvolna vaříme.
4. Po cca 20 minutách přidáme i uvařené luštěniny. Dle potřeby zředíme vývarem nebo vodou, polévka by však měla být hustá.
5. Vaříme, dokud není všechna zelenina a brambory měkké. Dle potřeby dochutíme, nejlepší je polévka odleželá druhý den. Před podáváním můžeme dozdobit čerstvou petrželkou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	234	57,5	1 409	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	10,8	2,6	65	-
sacharidy	g	37,5	9,2	225	-
z toho cukry	g	5,2	1,3	31,4	-

tuky	g	4,55	1,1	27,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,55	0,1	3,3	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	10	2,4	60	
sůl	g	1,75	0,4	10,5	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g				≤ 2,5 g/100 g

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

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