



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 8. 4. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Brokolicovo-hrášková polévka

URL článku: magazin/recepty/Brokolicovo-hraskova-polevka__s10007x19669.html

Výborná zeleninovo-luštěninová polévka, která je díky ovesné smetaně také lahodně krémová. Pokud zrovna není sezóna, neváhejte použít hrášek mražený.



Brokolice je plná vitamínů i minerálních látek a patří mezi nejzdravější zeleninu vůbec. Z hlediska vitamínů má až trojnásobné množství vitamínu C, než citrusové plody. Obsahuje také mnoho provitaminu A, kyselinu listovou a vitamin K1. V rostlinné kuchyni je navíc cenným zdrojem dobře využitelného

vápníku.

Do tohoto receptu použijeme také košťál - pokud má však příliš tuhou a dřevnatou slupku, je vhodné ho před další úpravou oloupat.

Ingredience

střední cibule	110 g
lžíce olivového oleje	13 g
2 lžíce jemných ovesných vloček	10 g
1/2 větší brokolice	300 g
1 hrnek zeleného hrášku	160 g
1/2 hrnku ovesné smetany	120 ml
zeleninový vývar	1,5 l
1 lžička soli	5 g
1 lžička umeo octa	5 ml
špetka pepře	1 g

Postup

1. Brokolici omyjeme a rozebereme na růžičky, košťál nakrájíme na kostky.
2. V hrnci rozehejeme olivový olej.

3. Cibuli nakrájíme na drobné kostičky a vsypeme k rozpálenému oleji. Když cibule zesklivatí, přidáme k ní také ovesné vločky a krátce je orestujeme.
4. Poté přilijeme vývar, přidáme brokolici i hrášek a polévku přivedeme k varu. Vaříme, dokud zelenina není měkká.
5. Přidáme ovesnou smetanu a polévku rozmixujeme dohladka. Dochutíme solí, pepřem a umeoctem.

výživové údaje		na 100 g celkem			kritéria Víím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	77	560	100 kcal/100 g	
bílkoviny	g	3,5	25	-	
sacharidy	g	7,4	54	-	
z toho cukry	g	3,4	25	-	
tuky	g	3,4	25	-	
z toho	-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,4	2,7	≤ 1,1 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0,1 g/100 g	
vláknina	g	3,3	24		
sůl	g	0,7	5,2	≤ 0,825 g/100 g	
přidaný cukr	g	0	0	≤ 2,5 g/100 g	

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Víť, co jím (polévka).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2024

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