Recepty 9. 9. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Kulajda se zastřeným vejcem

URL článku: magazin/recepty/Kulajda-se-zastrenym-vejcem__s10007x19797.html

Co domácnost, to trochu jiná receptura pro kulajdu. Dnes si můžete vyzkoušet naši odlehčenou, ale přitom vynikající variantu. Tato polévka nám dodá všechny základní živiny a může tak sloužit jako plnohodnotné jídlo.

Brambory zajistí zdroj sacharidů. Plnohodnotné bílkoviny dodá **vejce**. **Houby** polévku obohatí nejen chuťově, ale i nutričně, obsahují velké množství vlákniny a některé minerální látky.

Tradiční kulajda obsahuje poměrně velké množství smetany a díky tomu je i hodně tučná. Pokud smetanu nahradíme mlékem, ušetříme plno tuku a energie.

Polévku zdravěji zahustíme tak, že část polévky po uvaření rozmixujeme. Díky tomu není třeba přidávat žádnou mouku.

Ingredience 4 porce

Zeleninový vývar	800 g
Brambory	400 g
Houby	280 g
Polotučné mléko 1,5 %	100 ml
Šalotka	50 g
Vejce 4ks	200 g
Řepkový olej	12 g
Kmín	2 g
Nové koření	2 g
Bobkový list	2 g
Kopr	20 g
Ocet	8 ml
Sůl	4 g

Postup

1. Houby očistíme a nakrájíme. Šalotku také očistíme a nakrájíme nadrobno.
2. Na řepkovém oleji orestujeme šalotku a po chvíli přidáme i houby, ochutíme solí a kmínem a chvilku restujeme. Přidáme bobkový list, nové koření a podlijeme vývarem a mlékem.
3. Brambory oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a přidáme do polévky, vaříme do změknutí.
4. Z polévky vyndáme bobkový list, nové koření a cca 1/2 brambor a hub. Zbytek polévky rozmixujeme dohladka. Do rozmixované polévky vrátíme brambory a houby a dochutíme dle chuti octem a solí.
5. Na závěr do polévky přidáme čerstvý kopr a zastřené nebo vařené vejce.
6. Zastřené vejce připravíme tak, že v hrnci přivedeme k varu vodu ochucenou kapkou octa a poté trochu ztlumíme teplotu. Vodu v hrnci zamícháme, aby se vytvořil vír, doprostřed vlijeme vajíčko (bílek by měl díky víru obalit žloutek) a vaříme cca 3-4 minuty.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	291	62	1 160	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	12,6	2,7	50,4	-

sacharidy	g	27,3	5,8	109	-
z toho cukry	g	2,4	0,5	9,4	-
tuky	g	8,8	2	35	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,1	0,4	8,4	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	4	0,8	15,9	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,25	0,3	5	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5,0 g/100 g

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz