



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 15. 4. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Zeleninová polévka s cizrnou

URL článku: magazin/recepty/Zeleninova-polevka-s-cizrnou__s10007x19866.html

K pestrému jídelníčku patří i zahraniční kuchyně. S touto sytou vydatnou polévkou zamíříme do Maroka!



Cizrna neboli římský hrách dodá polévce bílkoviny a díky tomu nás polévka i více zasytí. Kromě toho se v cizrně nacházejí prospěšné nenasycené mastné kyseliny, konkrétně kyselina olejová a kyselina linolová. Z vitamínů se tato luštěnina může pochlubit především vitamínem B₁, B₂, B₃ a B₉.

Harissa je výrazná a pikantní kořenící směs. Obsahuje chilli papričky, česnek, koriandr, římský kmín, papriku a olivový olej. Vyrábí se smícháním těchto ingrediencí do hustoty pasty. Pasta se používá k přípravě originálních omáček k dušené zelenině či k masu nebo právě k ochucení polévek. **A určitě stojí za vyzkoušení!**

Ingredience 8 porcí

zeleninový vývar	800 ml
pasírovaná rajčata	500 g
mrkev	350 g
cizrna (sterilovaná, nebo uvařená)	265 g
čerstvý špenát	200 g
cibule	180 g
kořen petržel	150 g
Harissa pasta	50 g
řepkový olej	12 g
česnek	10 g
koriandr sušený	1 g
sůl	3 g
kmín římský	1 g
skořice mletá	1 g
červená paprika mletá	1 g

Postup

1. Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno, v hrnci orestujeme na malém množství oleje.
2. Po chvíli přidáme i pokrájený česnek, na kostičky nakrájenou mrkev a petržel.
3. Přidáme koření (římský kmín, skořici a mletý koriandr) a ještě chvíli opékáme.
4. Poté přidáme harrisu, mletou papriku, rajčatové pyré a zalijeme vývarem, dle chuti osolíme.
5. Přivedeme k varu a vaříme na mírném plamenu do změknutí zeleniny.
6. Uvařenou polévku rozmixujeme, přidáme uvařenou nebo sterilovanou cizrnu a prohřejeme.
7. Na závěr přidáme omytý špenát a necháme jen krátce zavadnout.
8. V případě chuti dosolíme nebo dochutíme kořením a podáváme posypané čerstvými bylinkami (petrželka nebo koriandr), můžeme zjemnit lžičkou zakysané smetany nebo jogurtu.

TIP: Pro lepší chuť můžeme cizrnu okořenit a opéct na pánvi nebo v troubě a přidat do polévky až těsně před podáváním, cizrna bude chuťově výraznější a křupavější.

výživové údaje		na 100g celkem kritéria Víím, co jím		
			8 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	45	1 133	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	1,6	41	-
sacharidy	g	4,5	117	-
z toho cukry	g	1,6	41,6	-
tuky	g	0,8	21,3	-
z toho	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,1	2	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	2	51,2	
sůl	g	0,3	8,7	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g			≤ 2,5 g/100 g

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

Copyright © 2024

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