



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 28. 7. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Rajčatová polévka s kuskusem a bazalkou

URL článku: magazin/recepty/Rajcatova-polevka-s-kuskusem-a-bazalkou__s10007x20018.html

Zeleninové polévky jsou skvělým způsobem, jak naplnit denní příjem zeleniny, pokud zrovna nemáme chuť na zeleninový salát. Zeleniny bychom měli sníst 400-500 g denně.



Některé prospěšné látky v zelenině jsou lépe využitelné až po tepelné úpravě. Jedním z příkladů je **lykopen**, který je obsažený v rajčatech. Určitě se proto vyplatí do jídelníčku zařazovat nejen syrovou, ale i tepelně zpracovanou zeleninu.

Ingredience: 4 porce

Konzervovaná rajčata	400 g
Masový, nebo zeleninový vývar	400 ml
Cibule	80 g
Mrkev	80 g
Řapíkatý celer	80 g
Česnek	10 g
Řepkový olej	15 ml
Celozrnný kuskus	80 g
Sůl	1,5 g
Pepř	1 g
Bobkový list	1 g
Čerstvá bazalka	10 g

Postup

1. Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno a orestujeme ve velkém hrnci na oleji.
2. Poté přidáme mrkev a celer nakrájené na tenká půlkolečka a podusíme cca 5 minut do měkka.
3. Poté přidáme konzervovaná rajčata, bobkový list a hrst čerstvé bazalky (část si necháme na podávání) a zalijeme vývarem, dochutíme solí a pepřem. Polévku vaříme na mírném plameni cca 30 minut.

4. Poté vyndáme koření a rozmixujeme tyčovým mixérem.
5. Přidáme kuskus a krátce povaříme, aby kuskus nabobtnal. Před podáváním ozdobíme čerstvou bazalkou.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		4 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	163	56	650	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	6	2	23	-
sacharidy	g	24	8	94	-
z toho cukry	g	4,8	1,6	19	-
tuky	g	4,8	1,6	19	-
z toho		-	-	-	-
nas. mastné kyseliny (SFA)	g	0,45	0,2	1,8	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	3,25	1,1	13	
sůl	g	1,4	0,5	5,6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

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

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2024

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