magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 6. 10. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Zeleninový boršč s červenou řepou a zelím

URL článku: magazin/recepty/Zeleninovy-borsc-s-cervenou-repou-a-zelim__s10007x20046.html

Řepa je surovinou, která v posledních letech nabírá na oblibě a na našich talířích se objevuje častěji. Kromě nutričních benefitů je její výhodou i to, že se dá použít na mnoho způsobů, ať už do salátů, pomazánek, polévek, hlavních jídel nebo dokonce i při sladkém pečení. Dnes si připravíme zeleninový boršč.

Boršč je kromě řepy plný dalších skvělých surovin, které nám přináší plno vitaminů, minerálních látek, antioxidantů a dalších prospěšných látek. **Červená řepa** obsahuje rostlinná barviva s řadou pozitivních účinků (antokyany, betain), je doporučována například při chudokrevnosti. **Zelí** vyniká obsahem glukosinolátů, které mimo jiné snižují riziko vzniku některých typů

rakoviny. **Cibule** obsahuje allicin, který funguje jako přírodní antibiotikum.

- Pokud bychom chtěli polévku obohatit o bílkoviny, můžeme si připravit i variantu s masem.

Ingredience: 6 porcí

řepa červená	600 g
brambory	500 g
zelí bílé	300 g
cibule	200 g
mrkev	160 g
celer bulva	160 g
rajčata	180 g
vývar hovězí	1200 ml
olej řepkový	12 ml
sůl	2 g
smetana zakysaná 12%	90 g
bobkový list	5 g
nové koření	5 g
pepř	2 g
kopr nať	5 g

Postup

1. Řepu si předem upečeme nebo předvaříme (nebo použijeme již předvařenou řepu).
2. Zbylou zeleninu si oloupeme, očistíme a omyjeme.
3. Cibuli si nakrájíme nadrobno a orestujeme v hrnci na troše řepkového oleje. Po chvíli přidáme i na kostky nakrájenou mrkev a celer. Přidáme bobkový list, nové koření, celý pepř a restujeme. Dle potřeby osolíme a zalijeme vývarem.
4. Přidáme i pokrájené oloupané brambory a přivedeme k varu. Vaříme cca 15 minut, poté přidáme oloupanou na kostky nakrájenou řepu, rajčata (můžeme předem spařit a oloupat, ale není to nutné) a pokrájené zelí.
5. Vaříme ještě cca 10 minut, dokud nejsou brambory a všechna zelenina měkké.
6. Dle potřeby dochutíme a před podáváním můžeme přidat trochu zakysané smetany nebo jogurtu a ozdobíme čerstvým koprem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	41		1 410	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	1,6		55	-
sacharidy	g	7		232	-
z toho cukry	g	2		70	-

tuky	g		0,8	28	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g		0,3	9,7		≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g		1,6	54		
sůl	g		0,4	13		≤ 0,825/100 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).

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