



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[Recepty](#) 22. 9. 2021 |



Coolinářka - Svatava Vašková

# Kuřecí vývar s bylinkovým svítkem

URL článku: [magazin/recepty/Kureci-vyvar-s-bylinkovym-svitkem\\_\\_s10007x20083.html](http://magazin/recepty/Kureci-vyvar-s-bylinkovym-svitkem__s10007x20083.html)

Recept pro nás připravila milovnice dobrého jídla a food bloggerka Coolinářka. Byl certifikován a splňuje kritéria Vím, co jím.



Většina z nás si nedovede představit vaření a pečení bez bylinek. Přidávají se do polévek, využívají se při vaření příloh i k masu. některé druhy se výborně se hodí i do sladkých pokrmů.

- Do polévek se přidává například celer, petržel, pažitka, saturejka nebo majoránka.

## Ingredience 5-6 porcí

### Na vývar

2 kuřecí skelety (cca 150 g masa)	600 g
mrkev (ne Konzumuje se)	250 g
petržel kořen (ne Konzumuje se)	250 g
celer bulva (ne Konzumuje se)	250 g
2 stroužky česneku	
cibule	200 g
libeček nať	5 g
5 kuliček pepře	0,5 g
5 kuliček nového koření	0,5 g
3 bobkové listy	0,5 g
1 lžička soli	2 g
voda	1,5 l

### Na svítek

máslo	25 g
2 vejce	100 g
polohrubá mouka	50 g
1 lžíce pažitky	10 g
1 lžíce petrželové natě	40 g
sůl	2 g

muškátový oříšek	1 g
<b>Zelnina do vývaru ke konzumaci</b>	
mrkev	100 g
petržel	100 g
zelený hrášek	100 g
čerstvá petrželka - hrst	

## Postup

1. Troubu předehřejte na 200 stupňů.
2. Kuřecí skelety omyjte a osušte papírovou utěrkou. Přendejte je na plech a dejte opéct do trouby asi na 15 minut. Opečené kuřecí skelety vložte do hrnce a zalijte je vodou. Tu přiveďte k varu, na hladině se začne tvořit pěna, kterou průběžně sbírejte.
3. Nyní do hrnce přidejte zeleninu, sůl a na pánvi na sucho opražené koření. Vařte na mírném ohni cca 4 - 5 hodin. Dle potřeby přilijte vodu. Vyvařenou zeleninu z vývaru vyjměte.
4. Mezitím si připravte bylinkový svítek. Troubu předehřejte na 180 stupňů. Oddělte bílky od žloutků. Máslo a žloutky se solí a muškátovým oříškem utřete dohladka a do této směsi přidejte mouku. Bílky se špetkou soli vyšlehejte v tuhý sníh. Ten postupně zlehka vmíchejte do žloutkového těsta spolu s nasekanými bylinkami.

5. Směs dosolte a vlijte do malého pekáčku s pečícím papírem. Dejte péct na cca 10 minut dozlatova.
6. Po upečení svítek nakrájejte na drobné kostičky.
7. Vývar podávejte s na másle orestovanou zeleninou a bylinkovým svítkem. Ozdobte petrželkou.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria VíM, co jím</b>
energetická hodnota (kcal)	kcal	-	52	1134	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	-	4	90	-
sacharidy	g	-	3,2	70	-
z toho cukry	g	-	0,6	13	-
tuky	g	-	2,2	48	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	-	1,0	21	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	-	0,8	16,5	-
sůl	g	-	0,7	15	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	-	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](http://www.vimcojim.cz)