



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 16. 3. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Silný slepičí vývar s hráškem a klíčky

URL článku: magazin/recepty/Silny-slepici-vyvar-s-hraskem-a-klucky__s10007x20227.html

Vývar je klasikou, která může doplnit nedělní oběd nebo sloužit i jako plnohodnotné jídlo, pomůže vám i při nemoci.



- Poctivý dlouho tažený vývar z masa a kostí vám dodá celou řadu prospěšných látek - **bílkoviny, minerální látky i některé vitaminy**. Je tak vhodným jídlem například i při nemoci, kdy tělo potřebujete hydratovat a dodat potřebné živiny v lehce stravitelné podobě.

- Do vývaru nezapomeňte přidat i dostatek zeleniny, klíčky přidejte až na závěr do hotové polévky, aby byly zachovány všechny prospěšné látky.

Ingredience: 8 porcí

Slepičí skelet na polévku	800 g
Mrkev	300 g
Celer	300 g
Cibule	150 g
Mražený hrášek	250 g
Hráškové klíčky	150 g
Sůl	2 g
Bobkový list, nové koření, celý pepř	

Postup

1. Slepičí skelet, mrkev, celer a cibuli omyjeme, očistíme a zprudka opečeme v troubě dohněda.
2. Přendáme do hrnce, zalijeme studenou vodou, přidáme koření a sůl a pomalu přivedeme k varu.
3. Sebereme z povrchu vzniklou pěnu a pozvolna táhneme alespoň 3 hodiny.
4. Takto připravený vývar scedíme.

5. Maso obereme a mrkev s celerem nakrájíme na menší kousky.
6. Hotový vývar dle potřeby ještě lehce svaříme a zvýrazníme tak jeho chuť.
7. Do připraveného vývaru dáme zpátky maso a zeleninu, přidáme hrášek a prohřejeme.
8. Na závěr před podáváním posypeme klčky z hrášku, můžeme nahradit i jinými klčky (např. řeřichou).

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	8 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	88	28	703	≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	6,9	2,2	55	-
sacharidy	g	14	4,6	114	-
z toho cukry	g	4,7	1,5	38	-
tuky	g	0,5	0,2	3,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,1	0	0,7	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	3,6	1,1	29	-
sůl	g	0,5	0,16	4	≤ 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).

[bílkoviny](#) [klíčení](#) [polévka](#) [receptura dle kritérií](#) [Vím, co jím](#) [slepičí vývar](#) [strava](#)
[po nemoci](#) [vyvážený příjem živin](#) [zdraví](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2025

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