Recepty 27. 4. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Polévka z mladého špenátu a medvědího česneku

URL článku: magazin/recepty/Polevka-z-mladeho-spenatu-a-medvediho-cesneku__s10007x20265.html

Sezóna medvědího česneku je v plném proudu a jeho obliba v české kuchyni roste každým rokem. Není divu - je to ingredience vskutku univerzální. Dá se použít jako dochucovadlo do řady salátů, pomazánek i hlavních jídel a v některých receptech hraje dokonce hlavní roli - jako třeba v případě pesta nebo dnešní lahodné polévky.

- Podobně jako klasický česnek, i **medvědí česnek obsahuje allicin, který mu propůjčuje pikantní chuť, výrazné aroma i antibakteriální účinky**.

- Při sběru česneku dbejte na ohleduplnost k přírodě - **sbírejte množství pouze pro vlastní potřebu** a ne v chráněných lokalitách. Mějte na paměti také bezpečnost a **dejte si pozor na možnou záměnu se vzhledově podobným, ale jedovatým listem konvalinky**.

Ingredience: 6 porcí

2 svazky mladého špenátu	500 g
2 hrsti listů medvědího česneku	200 g
1 střední žlutá cibule	110 g
2 stroužky česneku	6 g
2 střední brambory	400 g
1 lžíce řepkového oleje	13 g
zeleninový vývar bez soli	500 ml
ovesná smetana	100 ml
1 lžička soli	5 g
špetka strouhaného muškátového oříšku	
1 lžíce umeocta	
2 lžičky mandlových plátků	

Postup

1. V hrnci na rozpáleném oleji opečeme cibuli společně s česnekem, nakrájené na drobné kostičky. Mícháme, dokud cibule nezačíná zlátnout.
2. Poté přidáme brambory nakrájené na kostky a omytý a posekaný špenát.
3. Krátce orestujeme a zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme. Vaříme asi 10 minut, do změknutí brambor.
4. Do polévky přidáme omytý a posekaný medvědí česnek a vaříme dalších 5 minut.
5. Polévku rozmixujeme a vmícháme ovesnou smetanu.
6. Dochutíme muškátovým oříškem a umeoctem.
7. Horkou polévku rozdělíme do misek a ozdobíme mandlovými plátky, které jsme nasucho opekli na pánvi.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	136	44	815	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	4,8	1,5	29	-
sacharidy	g	15	4,8	89	-
z toho cukry	g	3,5	1,1	21	-
tuky	g	6,6	2,1	39,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	0,2	4,3	≤ 2 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,1	1,7	31	≥ 1,2/100 g
sůl	g	0,02	0,65	12,1	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

flexitariánství medvědí česnek polévka receptura dle kritérií Vím, co jím špenát veganský recept vegetariánský recept zdravý recept

---

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