



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 12. 6. 2024 | Coolinářka - Svatava Vašková

Chřestový krém s krutony

URL článku: magazin/recepty/Chrestovy-krem-s-krutony__s10007x20282.html

Bílý chřest má jemnou chuť a výborně se hodí k přípravě krémové polévky. Stačí ho doplnit krutony z celozrnného pečiva a dokonalá večeře je během chvíle na stole.



- Tento chřest se pěstuje ve tmě pod speciální plachtou, která zamezí fotosyntéze, proto si uchová bílou barvu.
- Najdeme v něm **vysoký obsah vitamínu E, je bohatý na vitamín C a kyselinu listovou**. Z minerálních látek je to pak **důležitý obsah**

draslíku.

Ingredience: 4 porce

svazek bílého chřestu	500 g
řepkový olej	12 g
pórek	100 g
zeleninový vývar	300 ml
polotučné mléko	400 ml
smetana na vaření 12%	100 ml
sůl	2 g
muškátový oříšek	2 g
pepř	2 g
2 plátky celozrnného toustového chleba na krutony	40 g

Postup

1. Nejprve každému stonku chřestu odřízneme dřevnatou spodní část. Bílý chřest, na rozdíl od zeleného, musíme také zbavit vnější tuhé slupky. Použijte běžnou škrabku na brambory.
2. Na řepkovém oleji orestujeme na kolečka nakrájený pórek. Až změkne, přidáme k němu nakrájený chřest a společně restujeme ještě asi 2 minuty.
3. Nyní k zelenině přilijeme mléko a vývar a vaříme, dokud chřest nezměkne.

4. Pak polévku důkladně rozmixujeme a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.
5. Nakonec ji zjemníme smetanou na vaření a ještě ji krátce provaříme.
6. Toustový chleba nakrájíme na kostičky a nasucho je opečeme na pánvi.
7. Polévku servírujeme s opečenými krutony a nasekanou čerstvou pažitkou.

výživové údaje	na porci	na 100 g	celkem	kritéria Vím, co jím	
			4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	180	50	722	≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	7,4	2	29,7	-
sacharidy	g	15,5	4,3	62,1	-
z toho cukry	g	9,3	2,5	37,1	-
tuky	g	9,7	2,7	38,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,5	1	14,1	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	2,9	0,8	11,5	-
sůl	g	2,16	0,59	8,62	≤ 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).

[bílý chřest](#) [chřestová polévka](#) [chřestový krém](#) [polévka receptura dle kritérií](#)
[Vím, co jím](#) [vegetariánský recept](#) [zdravá výživa](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)
[zelenina](#)

Copyright © 2024

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