



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 27. 7. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Letní zeleninové gazpacho s fazolemi cannellini

URL článku: magazin/recepty/Letni-zeleninove-gazpacho-s-fazolemi-cannellini__s10007x20342.html

Svěží letní zeleninová polévka, ideální pro horké dny, kdy na vaření není ani pomyšlení. Díky přidavku fazolí navíc zasytí a dodá i slušnou porci rostlinných bílkovin.



- Hlavní nosnou ingrediencí tohoto pokrmu jsou **rajčata** – vybírejte proto opravdu zralé kousky, voňavé, nejlépe domácí. Stupeň jejich přípravy také určuje celkovou konzistenci a jemnost výsledné polévky. V tomto receptu rajčata nezbavujeme slupek ani semínek, proto nebude naše gazpacho

dokonale jemné. Pokud si chcete připravit zcela hladký krém, rajčata doporučujeme spařit, oloupat, zbavit semínek a ideálně i přepasírovat.

Pamatujte, že polévka chutná nejlépe opravdu dobře vychlazená!

Ingredience: 4 porce

Zralá rajčata	1 000 g
1 salátová okurka	250 g
1 červená paprika	120 g
1 malá červená cibule	70 g
1 stroužek česneku	3 g
1 plechovka bílých fazolí cannellini	200 g
2 lžíce vinného octa	30 ml
2 lžíce olivového oleje	30 ml
sůl	2 g
čerstvě mletý pepř	
K podávání:	
4 ks celozrnné bulky	240 g
1 avokádo	200 g
hrst sekané hladkolisté petrželky	120 g

Postup

1. Fazole z konzervy slijeme, důkladně propláchneme vodou a necháme okapat v sítku.
2. Veškerou zeleninu důkladně omyjeme a očistíme - okurku oloupeme, papriku zbavíme stopky a semen, cibuli i česnek oloupeme. Rajčata zbavíme tuhých míst od stopky. Pokud chcete, můžete rajčata také spařit horkou vodou a oloupat od slupek, ale není to potřeba.
3. Očištěnou zeleninu nakrájíme na kostky a společně s polovinou fazolí, solí, olejem i octem ji vložíme do vysokého mixéru. Rozmixujeme dohladka, ochutnáme, dochutíme pepřem, případně ještě přidáme trochu octa či špetku soli.
4. Polévku důkladně vychladíme (hodina v lednici postačí) a před podáváním ji znovu krátce promixujeme.
5. Rozdělíme do 4 misek, ozdobíme plátky avokáda, petrželkou a zbylými fazolemi.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria VíM, co jím
		4 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	429	76	1715	≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	14	2,5	56	-
sacharidy	g	54,9	9,7	220	-
z toho cukry	g	12,9	2,3	52	-

tuky	g	16,8	3	67	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA) g		2,7	0,5	10,7	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	14,9	2,6	60	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,61	0,28	6,44	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (polévka).

[fazole gazpacho](#) [letní jídelníček](#) [luštěniny](#) [polévka](#) [receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [rychlý zdravý recept](#) [studená polévka](#) [vegetariánský recept](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#) [zeleninová polévka](#)

Copyright © 2024

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