Recepty 16. 11. 2022 | Pavla Vomastková

Zelňačka s hovězím masem

URL článku: magazin/recepty/Zelnacka-s-hovezim-masem__s10007x20424.html

Zelňačka je jedna z nejoblíbenějších českých polévek a k nadcházejícímu chladnějšímu období roku se hodí dokonale. V tradiční variantě receptu se připravuje s klobásou. Zkuste si ji připravit podle našeho receptu, s hovězím masem. Uvidíte, že vám zachutná!

Tento recept je velmi jednoduchý, ale vyžaduje čas, aby maso v receptu patřičně změklo. Nespěchejte na polévku - odměnou vám bude dokonalá chuť.

- Hlavní ingrediencí receptu je **kysané bílé zelí**, které je velmi zdravé. Je

zdrojem vitaminu C, K a vitaminů skupiny B. Kromě nich obsahuje také množství minerálních látek a poskytuje vlákninu prospěšnou pro dobrou kondici našich střev.

Ingredience: 6 porcí

libová hovězí plec bez kosti	400 g
vývar	1 l
brambory	500 g
kysané zelí	250 g
2 cibule	200 g
1 lžíce řepkového oleje	14 g
1 lžíce hladké pohankové mouky	15 g
1 lžíce sladké červené papriky	15 g
1/2 lžičky drceného kmínu	7 g
mletý pepř	2 g
sůl	5 g
Na servírování:	
6 lžic zakysané smetany (12 % tuku)	90 g
celozrnné bulky	6 ks

Postup

1. Hovězí maso si nakrájíme na opravdu tenké plátky, cibuli na kostičky. Společně osmahneme, aby se maso zatáhlo a cibule zesklovatěla, přidáme lžíci mouky, papriku a sůl.
2. Poté zalijeme vývarem a vaříme, dokud maso není měkké.
3. Jakmile maso změkne, přidáme do polévky nakrájené brambory, pokrájené zelí a kmín a vaříme tak dlouho, dokud není všechno pěkně měkké. V případě, že se nám zdá polévka moc hustá, můžeme přidat v průběhu vaření vodu.
4. Servírujeme se lžící zakysané smetany a kouskem celozrnného pečiva.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	408	86	2449	≤ 100 kcal/100 g
bílkoviny	g	24,6	5,2	148	-
sacharidy	g	54	11,3	324	-
z toho cukry	g	6,4	1,3	38,4	-
tuky	g	10,4	2,2	62,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,6	0,97	27,6	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	7,3	1,5	43,5	-
sůl	g	1,66	0,35	9,95	≤ 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 Vím, co jím (polévka).

brambory hovězí maso kysané zelí podzimní jídleníček pohanková mouka polévka recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím zdravý recept zelňačka

---

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