



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 25. 1. 2023 | Pavla Vomastková

Batátovo-cizrnová polévka se zázvorem

URL článku: [magazin/recepty/Batatovo-cizrnova-polevka-se-zazvorem__s10007x20471.html](https://magazin.recepty/Batatovo-cizrnova-polevka-se-zazvorem__s10007x20471.html)

Krémové zeleninové polévky jsou ideálním způsobem, jak do jídelníčku i v zimě dostat potřebné množství zeleniny. Když recept polévky obohatíme luštěninou, zasytí nás navíc na delší dobu.



- Polévku si můžete připravit ve větším množství klidně na týden dopředu. Ušetříte tak spoustu času stráveného u plotny.

Ingredience: 10 porcí

cizrna v plechovce	400 g
batáty	600 g
brambory	200 g
drcená rajčata v plechovce	400 g
zeleninový vývar	1 l
cibule 2 ks	300 g
chilli papričky 2 ks	6 g
čerstvý zázvor	100 g
kurkuma 1 lžíce	12 g
římský kmín 1 lžička	6 g
olivový olej 1 lžíce	12 g
sůl	5 g
Na servírování:	
celozrnná bulka 10 ks	600 g
čerstvý koriandr	20 g

Postup

1. Cibuli si nakrájíme nadrobno a na olivovém oleji společně s chilli papričkami a kořením osmahneme.
2. Batáty i brambory si oloupeme a nakrájíme na kostičky.
3. Společně s cizrnou (bez nálevu), drcenými rajčaty, bramborami, solí,

zázvorem a zeleninovým vývarem dáme vařit.

4. Zeleninu uvaříme doměkka a polévku nakonec rozmixujeme, dle potřeby dolijeme vodou, abychom získali hustotu polévky, která nám vyhovuje.
5. Podáváme s kouskem celozrnného pečiva a čerstvým koriandrem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
	10 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	314	86	3145	≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	7,9	2,6	96,9	-
sacharidy	g	53,6	14,6	536,2	-
z toho cukry	g	7,2	2,0	72	-
tuky	g	6,4	1,7	63,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,3	0,4	13,5	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	7,9	2,2	79,3	-
sůl	g	2,12	0,58	21,21	≤ 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 jíím](#) (polévka).

[polévka recept s cizrnou](#) [receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [veganský recept](#)
[zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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