



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 6. 3. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Detoxikační polévka v thajském stylu

URL článku: magazin/recepty/Detoxikacni-polevka-v-thajskem-stylu__s10007x20756.html

Plná zeleniny, kuřecího masa, koření a především chutí. Taková je tato detoxikační polévka, ideální do předjarního období. Ukrývá v sobě řadu protizánětlivých surovin, od kurkumy přes zázvor až po česnek a kajenský pepř. Jemnou tečku na závěr pak dodá kokosové mléko. Také už se vám sbíhají sliny?



V polévce najdete pořádnou dávku **kurkumy**, a to ne náhodou. Kurkuma je silným antioxidantem s protizánětlivými účinky. Má tedy pozitivní vliv nejen na imunitní systém, ale podporuje také činnost trávicí soustavy a jater, které chrání před škodlivými toxiny. A protože jsou játra naší přirozenou „čističkou“,

je jejich správná funkce více než žádoucí. Uvádí se také schopnost kurkumy harmonizovat hladinu cukru a regulovat množství cholesterolu a triglyceridů v krvi.

Další důležitou surovinou je **česnek**. Ten je od nepaměti používán jako přírodní antiseptikum a antibiotikum. Posiluje obranyschopnost organismu, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, prospívá srdci a pročišťuje cévy. Účinkuje také proti nadýmání a ničí parazity ve střevech.

A zapomenout nesmíme ani na **zázvor**. I on má antibakteriální a protizánětlivé účinky, poradí si rovněž s kvasinkovými infekcemi. Podporuje zažívání, zvyšuje produkci žaludečních kyselin a pomáhá předcházet nevolnostem, plynatosti, bolestem žaludku i jeho zánětům. Přisuzuje se mu také pozitivní vliv na ochranu jater před vznikem nádorových buněk.

Výše uvedená koření pak skvěle doplňuje i **kajenský pepř**, který vlastně není pepřem, ale jednou z odrůd chilli papriček. Ten mimo jiné rovněž kladně působí na trávicí soustavu a vyprazdňování. Povzbuzuje vylučování žaludečních šťáv a celkově zrychluje metabolismus. I kajenskému pepři se podle některých studií přisuzují pozitivní účinky v boji proti vzniku a šíření rakovinových buněk, zejména v plicích a játrech.

Ingredience: 5 porcí

2 lžíce dmBio řepkového oleje	30 g
1 velká cibule	150 g
2 větší mrkve	144 g
2 řapíky celeru	80 g
3 stroužky česneku	9 g
1 lžíce čerstvě nastrohaného zázvoru	15 g
2 lžičky dmBio Naturland mleté kurkumy	12 g
¼ lžičky kajenského pepře	2 g
mořská sůl	1 g
kuřecí prsa	500 g
1 červená paprika	150 g
voda	1 l
2 lžíce dmBio zeleninového vývaru	22 g
dmBio kokosové mléko	100 ml
kadeřávek	200 g
2 lžíce dmBio citronové šťávy	30 g
1 lžíce dmBio sójové omáčky Shoyu	15 g

Postup



1. Ve velkém hrnci rozehejeme olej. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, na půlkolečka nakrájenou mrkev, na menší kostky pokrájený řapíkatý celer a za občasného míchání opékáme přibližně 5-7 minut.
2. K zelenině přidáme prolisovaný česnek a najemno nastrouhaný zázvor. Promícháme a přisypeme koření - kurkumu, kajenský pepř. Nakonec osolíme a minutku zarestujeme.

3. Očištěná kuřecí prsa vložíme do hrnce vcelku a opečeme z obou stran.
4. Do hrnce přidáme na proužky nakrájenou červenou papriku, zalijeme vodou a vhodíme 2 kostky zeleninového vývaru. Přivedeme k varu.
5. Nakonec přilijeme kokosové mléko. Opět přivedeme k varu a ihned ztlumíme plamen.
6. Na mírném plamenu dál vaříme polévku pod pokličkou přibližně 20-30 minut, dokud není maso měkké.
7. Uvařená kuřecí prsa vyjmeme z hrnce a natrháme pomocí vidliček.
8. Kadeřávek natrhaný na větší kousky vložíme do hrnce a krátce, maximálně 3 minuty, povaříme.
9. Natrhané maso vložíme zpět do polévky, ochutíme citronovou šťávou a sójovou omáčkou a podáváme.

Tip: Pro veganskou variantu vyměňte kuře za bílé fazole Cannellini či cizrnu, které vložte do hrnce až společně s kadeřávkem.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
				5 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	269	54,7	1 345		≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	23,2	4,7	116	-	
sacharidy	g	13,3	2,7	66,7	-	
z toho cukry	g	7	1,4	35,2	-	
tuky	g	13,7	2,8	68,7	-	
z toho		-	-	-	-	

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,3	1,1	26,5	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	3,6	0,7	17,9	-
sůl	g	2,59	0,53	12,9	≤ 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).

Tento recept vznikl ve spolupráci s dm.



[česnek detoxikace](#) [dm drogerie markt](#) [jarní jídelníček](#) [jarní očista](#) [kapusta](#)
[kokosové mléko](#) [kuřecí maso](#) [kurkuma](#) [polévka](#) [receptura dle kritérií VíM, co jím](#)
[zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

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