



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 6. 11. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Krémová květáková polévka s celerovým špekem

URL článku: magazin/recepty/Kremova-kvetakova-polevka-s-celerovym-spekem__s10007x20898.html

Sametově krémová polévka s květákem v hlavní roli, korunovaná křupavým celerovým špekem, je příkladem dokonalého comfort food – jídla, které pohladí tělo i duši. Každá lžička tohoto hřejivého pokrmu je nabitá živinami, které podpoří vaši imunitu a dodají energii v chladných dnech.



Tato krémová polévka není jen potěšením pro chuťové buňky, ale především cenným spojencem v boji za silnou imunitu.

- Hlavní ingredience - **květák** - je skutečnou vitamínovou bombou.

Obsahuje významné **množství vitamínu C, který je klíčový pro správnou funkci imunitního systému**, a také **antioxidanty, které chrání buňky před poškozením volnými radikály**. Společně s vitamínem K a komplexem vitaminů B podporuje květák také tvorbu bílých krvinek.

- **Celer**, použitý v podobě křupavého „špeku“, je další superpotravinou v tomto receptu. Je **bohatý na vitamin K, minerály jako draslík a hořčík**, a obsahuje specifické látky zvané **ftalidy, které pomáhají snižovat zánětlivé procesy v těle**. Pravidelná konzumace celeru může přispět k lepšímu odvodnění organismu a podpořit přirozenou detoxikaci.
- **Kuřecí vývar**, tradiční lék našich babiček, není v receptu náhodou. Obsahuje nejen snadno vstřebatelné minerály, ale také **kolagen a aminokyseliny, které podporují hojení a regeneraci organismu**. Přidaný **muškátový oříšek** pak není jen nositelem charakteristické vůně - obsahuje také **myristicin, látku s antibakteriálními účinky**.
- Kombinace **brambor** jako zdroje kvalitních sacharidů, vajec dodávajících kvalitní bílkoviny a čerstvé petrželky bohaté na vitamin C a železo činí z této polévky komplexní pokrm, který nejen **zahřeje, ale především posílí váš imunitní systém v období zvýšeného výskytu nachlazení a chřipek**.

Ingredience (4 porce)

1 středně velký květák	800 g
2 středně velké brambory	300 g
1 středně velká cibule	100 g
2 lžíce řepkového oleje	30 ml
kuřecí vývar	1 000 ml
1 lžička sušeného tymiánu (nebo 2 snítky čerstvého)	1,5 g
špetka muškátového oříšku	1 g
sůl	2 g
1 vejce	60 g
smetana 12%	100 ml
čerstvá petrželka	
Na celerový špek:	
½ středního celeru	300 g
řepkový olej (nebo ghí)	40 ml
1 lžička grilovacího koření	3 g

Postup

1. Začneme s přípravou celerového špeku. Očištění celer nakrájíme na kostičky o velikosti 1x1 cm a promícháme s grilovacím kořením. Na studenou pánev dáme současně tuk i celer a pomalu zahříváme. Na mírném ohni smažíme ca 30 minut dozlatova a dokřupava.

2. Zatímco se nám celer smaží, v hrnci si rozehejeme řepkový olej. Přidáme cibuli a restujeme, dokud nezměkne a nezesklovatí, asi 5 minut.
3. Přidáme růžičky květáku a na kostky nakrájené brambory, krátce promícháme a zalijeme vývarem. Přivedeme k varu.
4. Přidáme tymián, snížíme teplotu a necháme polévku mírně vařit přikrytou pokličkou, dokud květák i brambory nejsou měkké (asi 20 minut).
5. Jakmile je zelenina uvařená, rozklepneme do polévky vejce a důkladně promícháme. Poté polévku rozmixujeme ponorným mixérem do hladké konzistence.
6. Pro zjemnění přidáme smetanu a ještě chvíli prohřejte.
7. Na závěr dochutíme polévku solí a špetkou nastrohaného muškátového oříšku. Na talíři posypeme celerovým špekem a čerstvou petrželkou.



Recept je součástí našeho projektu [Podpora imunity.](#)

Příprava a foto: Lucie Nováková

[celer imunita](#) [květák](#) [podpora imunity](#) [podzimní jídleníček](#) [polévka](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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