magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 18. 3. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

RECEPT: Jarní vývar se špaldovými nočky

URL článku: magazin/recepty/RECEPT:-Jarni-vyvar-se-spaldovymi-nocky__s10007x8921.html

Přivítejte jaro barveným kuřecím vývarem plným čerstvé křupavé zeleniny a špaldovými nočky. Dodá energii, vlákninu, bílkoviny a spoustu vitamínů, které po zimě potřebujeme doplnit.

Jak na domácí kuřecí vývar

Pokud jste milovníky polévek tak budete souhlasit, že domácí vývar nenahradí žádná kostka, pytlík či bujón. Doporučuji si **jednou za čas udělat větší množství domácího vývaru, který si pak zamrazíte a budete mít vždy po ruce již hotový**. Pro základ kuřecího vývaru můžete použít kuřecí skelety, které pořídíte za pár korun v řeznictví. Do vývaru také patří kořenová zelenina a koření. **Mrkev, petržel, celer a cibuli neloupejte, jen omyjte a pokrájejte na větší kusy.** Z koření přidávám bobkový list, nové koření a celý pepř. Nejdříve si skelety v pekáči opečeme ve vyhřáté troubě na 200°C přibližně 20 minut. Opečené skelety pak vložíme do velkého hrnce i s výpekem, přidáme zeleninu, koření a zalijeme studenou vodou. Přivedeme k varu a pak stáhneme na mírný plamen a necháme alespoň dvě hodiny táhnout. Pokud se vytvoří na povrchu pěna, tak ji lžící odstraníme. Na závěr zeleninu a skelety

vyjmeme a tekutinu ještě přecedíme přes mokrou utěrkou nebo plátýnko. Takto **hotový vývar necháme vychladnout a ještě sebereme ztuhlý tuk z povrchu.** Vývar použijeme jako základ pro polévku, kam přidáme novou čerstvou zeleninu, vařené maso a zavářku.

Když na vývar není čas

Rádi byste si uvařili polévku, ale **není čas na přípravu silného vývaru?** Pak **zvolte rychlejší varianty** v podobě kuřecího tekutého bujonu, který jen zalijete vodou. Nebo použijte vývar z vařeného masa, do které přidáte kořenovou zeleninu a koření. Maso však v tomto případě zaléváme horkou vodou, aby se zatáhlo a uchovalo si tak své živiny. Dobu varu zkrátíme pouze na uvaření masa cca na 30 minut. Na závěr opět scedíme, vyjmeme zeleninu a koření a použijeme na polévku.

Jarní vývar se špaldovými nočky

Na tento vývar použijte sezónní zeleninu podle chuti. Použila jsem jarní cibulku, mrkev, celer, ředkvičky, česnek a hrášek. **Je důležité zeleninu před vařením krátce orestovat na oleji, aby jednak získala lepší chuť, ale také se z ní lépe vstřebávaly vitamíny rozpustné v tucích.** Zeleninu vždy vařte jen pár minut, aby zůstala křupavá a plná vitamínů. Kuřecí vařená prsa jsem si připravila zvlášť a použila jsem již předem připravený vývar z kuřecích skeletů.

V receptu je však i varianta pro rychlejší přípravu s použitím tekutého bujónu Knorr. Aby polévka obsahovala všechny živiny, doplnila jsem vývar **špaldovými nočky, které jsou opravdu jednoduché na přípravu.** Tato polévka obsahuje všechny důležité živiny, které vyvážený pokrm má obsahovat – **bílkoviny z masa, tekutiny z vývaru, vlákninu ze zeleniny a sacharidy ze špaldových nočků**.

RECEPT: JARNÍ VÝVAR SE ŠPALDOVÝMI NOČKY

SUROVINY na 4 porce:

kuřecí prsa vařená 400 g
voda 1000 ml
kuřecí bujon Knorr 28 g
mrkev 200 g
celer 200 g

hrášek 100 g
ředkvičky 200 g
jarní cibule 200 g
česnek 5 g
čerstvé bylinky petržel 20 g
muškátový oříšek 2 g
olej řepkový 20 g
sůl 4 g
pepř 2 g
celozrnná mouka špaldová 100 g
vejce 50 g

POSTUP:

Začneme přípravou špaldových nočků. Smícháme mouku s vejcem a zředíme trochou vody. Přidáme polovinou soli, špetku pepře a muškátového oříšku. Důkladně prohněteme. Zabalíme do potravinářské fólie nebo sáčku a dáme do lednice na chvíli odpočinout. Pak si pokrájíme veškerou zeleninu na větší kousky. V hrnci rozpálíme olej a zeleninu s česnekem lehce orestujeme. Přidáme bujón, zalijeme vroucí vodou a přivedeme k varu. Z těsta tvarujeme lžičkou nebo rukama natrháme malé nočky, které vhodíme do vroucí polévky a necháme vařit cca 3 minuty. Na závěr do polévky vložíme natrhané vařené

maso, dochutíme zbylou solí a čerstvou petrželkou.

Nutriční složení 1 porce:

energie	406 kcal
bílkoviny	39 g
sacharidy	34,5 g
z toho cukry	6,8 g
tuky	11,1 g
SFA	2,3 g
TFA	0 g
sodík	1,756 g
vláknina	9,9 g
přidaný cukr	0,1 g

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz