



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 11. 5. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Chřestová kešu polévka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Chrestova-kesu-polevka__s10007x9113.html

Jste milovníky chřestu a krémových polévek? Máme pro vás certifikovaný recept na zdravou a rychlou chřestovou polévku, která je bez zahuštění a smetany. Pouze rozmixované kešu oříšky dodávají polévce krémovou konzistenci.



Proč jíst chřest

Konzumace chřestu má velmi pozitivní vliv na naše zdraví. Chřest je **nízkokalorický** (80 kJ / 100 g), ale přesto **bohatý na vitamíny a minerály.** Je **významným zdrojem vitamínu E, A, C, kyseliny listové a vlákniny.** Z minerálních látek jsou nevíce zastoupeny **draslík, fosfor, vápník, železo a mangan.** Chřest má příznivý vliv na funkci ledvin a močových cest. Příznivě působí také na trávení díky vysokému obsahu vlákniny. Pomáhá také snižovat hladinu cholesterolu a vysokého krevního tlaku. **Chřest není vhodný pro lidi trpící dnou díky vyššímu obsahu purinů, které zvyšují hladinu kyseliny močové.**

Jak jíst chřest

Chřest se dá upravit na řadu způsobů. Je výborný jen tak **vařený, grilovaný**

nebo zapečený se sýrem. Chřestem můžeme doplnit **saláty, těstoviny** či z něj udělat výbornou **polévku**. Na trhu je k dostání nejčastěji chřest bílý nebo zelený. **Bílý chřest je chuťově jemnější a před úpravou je vhodné ho lehce oloupat kromě špiček a odříznout tvrdé konce. Zelený chřest je bohatší na vitamíny a chuťově výraznější a před úpravou stačí jen odříznout dřevnatý konec.** Ať už bílý nebo zelený, chřest má jedinečnou chuť sám o sobě a není třeba ho výrazně dochucovat.

RECEPT: CHŘESTOVÁ KEŠU POLÉVKA



SUROVINY na 2 porce:

Chřest bílý 500 g

Cibule 50 g

Česnek 10 g

Zázvor kořen čerstvý 5 g

Sůl 2 g

Pepř 2 g

Oříšek muškátový 1 g

Zeleninový vývar 500 ml

Olej olivový 20 g

Citrónová šťáva 10 g

Oříšky kešu 60 g

POSTUP:

Nesolené kešu oříšky si nejprve namočíme do mističky s vlažnou vodou. Chřest, cibuli, česnek a zázvor pokrájíme na menší kousky. Na rozehřátém oleji v hrnci nejprve orestujeme cibuli, česnek a zázvor, pak přidáme kousky chřestu. Restujeme společně několik minut a pak přilijeme zeleninový vývar. Necháme cca 10 minut povařit. Pak do polévky přidáme sůl, pepř, muškátový oříšek, citrónovou šťávu a kešu oříšky. Vše důkladně rozmixujeme do hladka. V případě potřeby zředíme ještě vývarem nebo vodou.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>331,2 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>11,8 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>25,5 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>7,9 g</i>
<i>tuky</i>	<i>23,7 g</i>

<i>SFA</i>	<i>3,9 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,4 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>7,2 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová - nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2024

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