



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 20. 11. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Květáková polévka s pečenou cizrnou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kvetakova-polevka-s-pecenou-cizrnou__s10007x9443.html

Máme pro Vás recept na nutričně vyváženou květákovou polévku, která je krémová i bez smetany a díky výborné pečené cizrně je doplněna o bílkoviny. Ideální večeře na zimní období.



Vyvážená zeleninová polévka

Zeleninové krémové polévky jsou skvělá varianta teplé večeře. Zasytí, prohřejí a doplní potřebnou vlákninu a energii. Jsou však obvykle **plné tuků díky smetaně, máslové jíšce či na másle smažených krutonů.** Kromě zeleniny a tuku tak neobsahují žádné další nutričně důležité živiny, jako jsou bílkoviny a komplexní sacharidy. Doporučuji **zahušťovat zeleninové polévky například bramborami,** které díky vyššímu obsahu škrobu polévku přirozeně zahustí a neobsahují žádné přidané tuky. Dále je třeba **doplnit i bílkoviny, proto do polévky přidejte vejce, šunku, sýr nebo luštěniny.** Květákovou polévku jsem připravila s dokřupava pečenou cizrnou, která rovněž slouží místo krutonů. Cizrnu jsem před pečením jen marinovala v **uzené paprice, aby získala kouřovou příchuť** a měla výraznější chuť k jemné květákové polévce. Stejně tak můžete marinovat ve **sladké nebo pálivé paprice, česneku či jiném koření. Takto pečenou cizrnu můžete použít i jako zdravé slané**

zobání večer k televizi.

Květák posiluje v zimě imunitu

Květák má vyšší obsah vitamínu C než citrusové plody. Je tak výborným zdrojem tohoto vitamínu **podporující imunitu právě v zimního období.** Květák má navíc **protirakovinné a detoxikační účinky** díky obsahu sirných složek a má **vysoký obsah draslíku, vápníku a vlákniny.** Obsahuje také **vitamín K** na správnou srážlivost krve a mineralizaci kostí a **fytoosteroly,** které snižují cholesterol v krvi. **Růžičky i košťál se dají konzumovat tepelně i zasyrova ve všech možných podobách.**

RECEPT: KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA S PEČENOU CIZRNOU



SUROVINY:

Květák 700 g

Olej olivový 30 g

Cibule 100 g

Česnek 10 g

Vývar zeleninový 1000 ml

Sůl 4 g

Pepř 2 g

Cizrna sterilovaná 250 g

Brambory 400 g

Paprika uzená mletá 5 g

Oříšek muškátový 1 g

POSTUP:

Nejdříve si předehřejeme troubu na 180 ° C a uděláme si marinádu na cizrnu. V misce smícháme polovinu oleje, lžičku uzené mleté papriky, polovinu soli a pepře. Cizrnu předem uvařenou nebo z plechovky slijeme a propláchneme v tekoucí vodě. Necháme chvíli oschnout a pak dáme do mísy s marinádou a necháme alespoň 15 minut marinovat. Mezitím si pokrájíme brambory, květák, cibuli a česnek na libovolné kousky. Cizrnu poklademe na plech vyložený pečícím papírem a dáme do trouby péct na cca 30-40 minut do křupava. V hrnci si rozpálíme zbylou polovinu oleje a orestujeme nejdříve cibuli s česnekem. Pak přidáme květák s brambory, chvíli restujeme a pak podlijeme zeleninovým vývarem a necháme vařit do změknutí cca 20 minut. Poté všechno důkladně rozmixujeme do hladka a dochutíme zbylou solí, pepřem a špetkou nastrohaného muškátového oříšku. Polévku podáváme posypanou pečenou cizrnou.

Nutriční složení celkem:

<i>energie</i>	<i>1269 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>32 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>134 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>11 g</i>
<i>tuky</i>	<i>36 g</i>
<i>SFA</i>	<i>5 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>27 g</i>
<i>sodík</i>	<i>2 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – psycholog a nutriční poradce

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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