magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 7. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Ochutnejte rajčatovou polévku s mozzarellou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ochutnejte-rajcatovou-polevku-s-mozzarellou__s10010x8496.html

Rajčata jsou právem nazývána rajskými jablky díky svým léčivým účinkům. Jsou plná látek s ochrannými antioxidačními účinky, které se tepelnou úpravou ještě zvyšují! Ochutnejte výbornou rajčatovou polévku s mozzarellou!

Rajčata kromě řady vitamínů a minerálů obsahují **důležité antioxidanty lykopen, kyselinu chlorogenovou a rutin, které vzájemně posilují své účinky**. Antioxidanty obsažené v rajčatech pomáhají likvidovat volné radikály v těle. **Lykopen také působí jako prevence rakoviny a srdečních chorob**. Vyskytuje se ve slupkách zralých plodů a **lépe se do těla vstřebává po tepelné úpravě**, proto jsou zdravé i rajčatové omáčky, polévky i kvalitní kečupy bez přidaného cukru.

Minimum kalorií - maximum živin

Rajčata obsahují velmi málo kalorií (pouze 88 kJ/100g), zato ale spoustu živin. Obsahují také významnou kyselinu listovou, která chybí ženám především v těhotenství. Dále v nich najdeme draslík působící močopudně a na snížení krevního tlaku. Dalšími vitamíny obsaženými v rajčatech jsou vitamíny B, A a C.

Rajčatová polévka s mozzarellou

Také máte rádi kombinaci rajčat, mozzarelly a bazalky? Mám pro Vás skvělý tip na zdravou a výbornou polévku. Dělám jí z pečených rajčat, které polévce dodají výraznější chuť. Ale můžete je klidně jen povařit. Chuť léta je tady!

RECEPT: CAPRESE POLÉVKA

SUROVINY na 2 porce:

Rajčata 500 g

Česnek 1 stroužek

Cibule 1 střední kus

Rajčata pasírovaná 250 ml

Logo Vím, co jím najdete na mozzarelle od společnosti Italat. Splňuje kritéria na obsah rizikových tuků a obsahu sodíku.

Olivový olej 2 lžičky

Voda 250 ml

Sůl, pepř špetka

Bazalka čerstvá 1 hrst + lístečky na ozdobu

Bobkový list

Citrónová šťáva 1 lžička

Mozzarella 1 koule

POSTUP:

Nejdříve si předehřejeme troubu na 200 °C. Zapékací mísu vyložíme pečícím papírem. Rajčata nakrájíme na osminky a poklademe je slupkou do zapékací nádoby. Poklademe na ně pokrájený jeden stroužek česneku a pokapeme 1 lžičkou oleje. Zlehka osolíme a opepříme. Dáme do trouby péct na cca 30 min. Mezitím si pokrájíme cibuli. Pak si v hrnci rozehřejeme druhou lžičku oleje a cibule orestujeme do hněda. Přidáme bobkový list a také již upečená rajčata i se šťávou v zapékací míse. Chvíli restujeme. Přidáme pasírovaná rajčata a vodu a na mírném ohni vaříme cca 10 min. Na závěr přidáme čerstvou bazalku a lžičku citrónové šťávy. Polévku rozmixujeme do hladka. Před podáváním přidáme natrhanou mozzarellu. Přikusujeme opečené celozrnné pečivo potřené pestem. Lžičku pesta můžeme také přidat na závěr do polévky.

Energetická hodnota 1 porce: 990 kJ

14 g sacharidů

15 g bílkovin

15 g tuků

4 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroj: www.vyzivaspol.cz

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