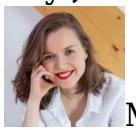
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 18. 11. 2020 |  MUDr. Daniela Lilling

Polévka zeleninová s pohankou

URL článku: magazin/recepty/Polevka-zeleninova-s-pohankou__s20145x19674.html

Pohanka je stará dobrá superpotravina, která se dá upravit na mnoho způsobů. Tím nejjednodušším je pravděpodobně zavářka do zeleninové polévky.

Pohanka je bezlepková pseudoobilovina, která je cenným zdrojem vlákniny nejen pro celiaky. Obsahuje také **rutin** - účinnou látku, která přispívá k pevnosti cév a má významné antioxidační účinky. Rutin se doporučuje zejména lidem s křečovými žilami, vysokým krevním tlakem či hemoroidy.

Vůbec nejvyšší obsah rutinu má z celé rostliny mladá zelená nať, která se hodí do polévky podobně jako petrželka.

Ingredience 3 porce

cibule 1 menší	70 g
brambory 2 střední	400 g
mrkev 2 střední	120 g
květák 1/2 malého	125 g
petržel kořen 1ks	100 g
pohanka nevařená 1/2 hrnku	80 g
cizrna vařená či konzervovaná 1/2 hrnku	80 g
fazolové lusky čerstvé či mražené 1/2 hrnku	60 g
česnek 2 stroužky	6 g
olivový olej 2 lžičky	9 g
sůl 1 lžíčka	5 g
zeleninový vývar	1000 ml

Postup

1. Mrkev a petržel nakrájíme na kolečka, květák rozebereme na růžičky, ostatní zeleninu nakrájíme na kostky.

2. Na olivovém oleji orestujte cibuli, mrkev a petržel.

3. Zeleninu osolíme a zalijte 1 litrem zeleninového vývaru.

4. Přidáme všechny ostatní ingredience a vaříme na mírném plameni, dokud zelenina a pohanka není měkká.

5. Polévka by měla být hustá, v případě potřeby ji však naředíme vodou nebo vývarem.

výživové údaje		**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
			3 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	63,5	1 311	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	2	39	-
sacharidy	g	9	186	-
z toho cukry	g	1	19	-
tuky	g	0,7	15	-
z toho	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,1	2,2	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	2	37	
sůl	g	0,3	5,5	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g			≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (polévka).

vegetariánský recept

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz