



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 19. 1. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Francouzská cibulačka s fazolemi

URL článku: magazin/recepty/Francouzska-cibulacka-s-fazolemi__s20145x20198.html

Polévky jsou skvělou večeří, která vás v zimě příjemně prohřeje a zasytí. Dají se připravit na mnoho způsobů, vyzkoušet můžete třeba naši cibulačku s fazolemi.



Obyčejná cibule a tolik zdravá

Cibule obsahuje celou řadu vitaminů, minerálních látek a dalších prospěšných látek. Je považována za **přírodní antibiotikum**, a to především díky látce

zvané **allicin**, která má na svědomí i štiplavou chuť cibule. Největší účinky proti bakteriím má však cibule syrová, proto můžete i tu do jídelníčku zařadit. Cibule je také zdrojem **inulinu** - rozpustné vlákniny, která má pozitivní vliv na náš trávicí trakt.

Kromě tradičních surovin jsou do cibulačky přidány i **fazole**, které polévku obohatí o bílkoviny a více vás tak zasytí.

Ingredience: 4 porce

cibule	320 g
řapíkatý celer	200 g
fazole v suchém stavu (např. fazole adzuki)	100 g
hovězí, nebo zeleninový vývar	800 ml
bílé suché víno	140 ml
řepkový olej	12 ml
sůl	3 g
petrželová nať	3 g
tymián, bobkový list	

Postup

1. Fazole si předem namočíme a uvaříme v čisté vodě doměkka.

2. Cibuli očistíme a nakrájíme na tenká půlkolečka nebo čtvrtkolečka, pozvolna restujeme na troše řepkového oleje (cca 30 minut).
3. Podlijeme vínem, přidáme tymián, bobkový list a osolíme.
4. Víno necháme vyvařit, přidáme nakrájený řapíkatý celer a zalijeme vývarem.
5. Vaříme cca 20 minut, dokud není cibule úplně měkká. Přidáme uvažené fazole a dle potřeby dochutíme.
6. Před podáváním můžeme posypat čerstvou petrželkou nebo jinými bylinkami.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	201	46	802	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	9	2	35	-
sacharidy	g	23	4	93	-
z toho cukry	g	6	1,5	25	-
tuky	g	5,3	1,2	21	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,4	0,3	5,4	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	6	1,4	24	≥ 1,2/100 g
sůl	g	0,9	0,2	3,4	≤ 0,825/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl](#)

certifikován logem Víím, co jíím (polévka).

[kulinářský zážitek polévka recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Víím, co jíím rychlý zdravý recept vegetariánský recept vláknina vyrobeno doma výživné vaření zdravé jídlo zdravý recept](#)

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz