



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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](#) [vyrobena doma](#)  
[výživné vaření](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)