



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 15. 6. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Rychlá zeleninová polévka

URL článku: magazin/recepty/Rychla-zeleninova-polevka__s20145x20303.html

Odlehčená zeleninová polévka je ideálním pokrmem i pro teplá období roku - před hlavním jídlem dodá organismu dostatek tekutin i zdravých živin, takže předchází případnému přejídání u hlavního chodu.



- U zeleninových polévek bez masa zkuste nezapomenout na přidání **luštěnin**. Díky tomu v pokrmu **zvýšíme obsah bílkovin a docílíme i lepšího pocitu nasycení**. Ideální luštěninou je červená púlená čočka, kterou není třeba předem namáčet a v polévce je uvařená do 15 minut.

Díky její výborné stravitelnosti patří i mezi první zařazované luštěniny pro děti.

Ingredience: 4 porce

1 menší žlutá cibule	70 g
2 střední brambory	400 g
2 střední mrkve	120 g
2 stonky řapíkatého celeru	180 g
1 menší pórek	200 g
1 malá kedlubna	150 g
1 svazek jarní cibulky	90 g
3 lžíce sekané hladkolisté petrželky	12 g
1/2 hrnku púlené červené čočky	100 g
2 stroužky česneku	6 g
2 lžičky olivového oleje	9 g
1 lžička soli	5 g
zeleninový vývar	1 l

Postup

1. Mrkev, pórek a jarní cibulku nakrájíme na kolečka, ostatní zeleninu nakrájíme na kostky.
2. Púlenou červenou čočku důkladně propláchneme v sítku.

3. Na olivovém oleji orestujeme žlutou cibuli, mrkev, pórek a řapíkatý celer.
4. Zeleninu osolíme a zalijeme 1 litrem zeleninového vývaru.
5. Přidáme všechny ostatní ingredience (kromě jarní cibulky a česneku) a vaříme na mírném plameni, dokud zelenina a červená čočka není měkká.
6. Nakonec do horké polévky zamícháme prolisovaný stroužek česneku a jarní cibulku.
7. V případě potřeby můžeme polévku naředit vodou nebo vývarem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	1154	49	288	≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	47,6	2	11,9	-
sacharidy	g	174	7,4	43,6	-
z toho cukry	g	38,3	1,6	9,6	-
tuky	g	30,4	1,3	7,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,5	0,2	1,1	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	30,4	1,3	7,6	-
sůl	g	8,38	0,36	2,09	≤ 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 jím](#) (polévka).

[bílkoviny](#) [brambory](#) [červená čočka](#) [luštěniny](#) [mrkev](#) [polévka](#) [rostlinná strava](#)
[vegetariánský recept](#) [vitaminy a minerály](#) [vláknina](#) [vyvážený příjem živin](#)
[výživová hodnota](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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