Polévka pro každou příležitost

1. Polévky pro zahřátí:

Pikantní maďarská polévka

500 g předního hovězího masa, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 2 červené papriky, 1 velké rajče nebo 200 g rajčatového protlaku, 2 lžíce mleté pálivé papriky, 1 lžíce drceného kmínu, 1 litr hovězího vývaru, 2 střední brambory, 2 mrkve, sůl, pepř,řepkový olej

Nejprve oloupeme cibuli a nakrájíme ji nadrobno. V hrnci zahřejeme olej a cibuli osmahneme dozlatova. Přidáme hovězí maso nakrájené nadrobno a orestujeme. Česnek oloupeme a nasekáme, papriku očistíme a nakrájíme na kostičky. K masu přidáme česnek, papriku, rajčata a mletou papriku. Vše důkladně promícháme a dusíme asi 10 minut.
Poté přidáme hovězí vývar, kmín, osolíme a opepříme. Vaříme na mírném ohni asi 1,5 hodiny, dokud maso nezměkne. Když je maso téměř hotové, oloupeme brambory a mrkev, nakrájíme je na kostičky a přidáme do polévky. Pokračujeme ve vaření dalších 20 minut, dokud zelenina nezměkne. Na závěr dochutíme podle potřeby solí a pepřem. Můžeme přidat majoránku nebo čerstvé zelené bylinky.

Karotková polévka s chilli a zázvorem

4 mrkve, 1 brambor, kousek čerstvého zázvoru, 1/2 lžičky mletého chilli, 500 ml zeleninového vývaru, sůl, pepř, olivový olej

Na oleji osmahneme nakrájenou mrkev, brambory a nasekaný zázvor. Přidáme chilli a zalijeme vývarem.

Vaříme asi 25 minut doměkka, poté rozmixujeme, dochutíme solí a pepřem. Pro zjemnění můžeme přidat zakysanou smetanu.

2. Vyprošťováky:

Kyselá zelňačka s klobásou

200 g kysaného zelí, 1 klobása, 1 cibule, 2 brambory, 1 bobkový list, sůl, pepř, zakysaná smetana

Na cibuli osmahneme klobásu nakrájenou na půlkolečka, přidáme najemno nakrájené brambory, pokrájené kysané zelí, bobkový list a zalijeme vodou. Vaříme doměkka asi půl hodiny, na závěr dochutíme solí a pepřem, podáváme se zakysanou smetanou.

Polévka z pečeného česneku a květáku

1 květák, 1 hlavička česneku, 1 cibule, 500 ml zeleninového vývaru, 200 ml kokosového mléka, sůl, pepř, olivový olej

Nejprve zabalíme hlavičku česneku do alobalu a pečeme ji v troubě, dokud nezměkne. Mezitím na oleji osmahneme cibuli a nahrubo nakrájený květák. Přidáme vývar a vaříme, dokud květák nezměkne. Na závěr přidáme oloupaný upečený česnek, kokosové mléko a polévku rozmixujeme dohladka. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme s opečenými chlebovými krutony, ozdobené zelenými bylinkami a zakápnuté olivovým olejem.

3. Polévky na posilněnou

Zázvorová polévka s kurkumou a kuřetem

1 mrkev, 1 petržel, kousek řapíkatého celeru, 1 cibule, kousek zázvoru, 1 lžička kurkumy, 500 ml kuřecího vývaru, 500 g kuřecího masa (prsní nebo stehenní řízky), lžíce másla, sůl, pepř, citronová šťáva a sojová omáčka na dochucení

Zázvor nakrájíme na drobné kousky a osmahneme ho na másle spolu s najemno nasekanou cibulí. Přidáme kuřecí maso, kurkumu a trochu soli, zalijeme kuřecím vývarem a vaříme asi deset minut. Poté přidáme kořenovou zeleninu nakrájenou na nudličky a nahrubo nakrájený řapíkatý celer. Vaříme, dokud maso nezměkne. Na závěr vyndáme maso z vývaru, nakrájíme ho na plátky a rozdělíme do mističek. Vývar dochutíme citronovou šťávou, sojovou omáčkou, solí a pepřem. Podáváme s vařeným kuřecím masem, čínskými nudlemi nebo rýží, ozdobené jarní cibulkou.

Polévka z červené řepy a batátů

2 menší červené řepy, 1 batát, 200 g cizrny (vařené nebo z konzervy), 500 ml zeleninového vývaru, špetka kmínu, špetka římského kmínu, sůl, pepř

Řepu a batát nakrájíme na kostičky a vaříme ve vývaru s oběma druhy kmínu. Po změknutí rozmixujeme na hladký krém, přidáme cizrnu a dochutíme solí a pepřem.

Kimchi polévka s tofu

200 g kimchi, 1 litr zeleninového vývaru, 100 g tofu, 1 cibule, 1 mrkev, sójová omáčka, jarní cibulka na ozdobu

Kimchi, cibuli a mrkev nakrájíme na stejně velké kousky a vložíme do vývaru. Po 10 minutách přidáme tofu a dochutíme sójovou omáčkou. Polévku servírujeme ozdobenou jarní cibulkou.

4. Polévky pro plné bříško:

Polévka z pečené kořenové zeleniny s pohankou

2 mrkve, 1 petržel, 1/2celeru, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 1 litr zeleninového vývaru, 150 g pohanky, olivový olej, sůl, pepř, čerstvé bylinky (tymián, rozmarýn)

Troubu předehřejeme na 200 °C. Očistíme mrkev, petržel a celer a nakrájíme je na větší kusy. Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlměsíce. Česnek oloupeme a rozpůlíme. Na plech dáme kořenovou zeleninu, česnek a cibuli, zakápneme olivovým olejem, osolíme a opepříme. Pečeme asi 30–35 minut, dokud zelenina nezměkne a nezíská zlatavou barvu. Během pečení můžeme zeleninu v pekáči lehce prohodit. V hrnci mezitím propláchneme pohanku a uvaříme ji v osolené vodě podle návodu. Jakmile je zelenina upečená, přidáme ji do hrnce s vývarem. Vaříme dalších 10 minut, poté polévku rozmixujeme dohladka. Na závěr přidáme uvařenou pohanku, dochutíme čerstvými bylinkami a případně ještě osolíme a opepříme podle chuti. Můžeme dozdobit zeleninovými chipsy.

Kukuřičná polévka

400 g konzervované kukuřice, 1 červená paprika, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 litr zeleninového vývaru, 1 lžíce mletého kmínu, sůl, pepř, olivový olej

Nejprve oloupeme cibuli a nakrájíme ji na kostičky. Papriku očistíme a nakrájíme na malé kousky. Na pánvi zahřejeme olivový olej a osmahneme cibuli s česnekem. Přidáme nakrájenou papriku a mletý kmín a ještě chvíli restujeme, aby se koření rozvonělo. Poté přidáme propláchnutou kukuřici, zalijeme zeleninovým vývar a vaříme 15 minut. Polévku rozmixujeme dohladka, osolíme a opepříme podle chuti.