Polévkové tipy a rady



Naše polévkové rady:

- **Nechce se vám používat jíšku**, protože v ní není nic zdravého? Žádný problém, protože **jíška už dávno není potřeba.** Stačí mít **tyčový mixér s dostatkem uvařené zeleniny či brambor a vykouzlíte krémovou hustou polévku raz dva**.
- Pokud máte rádi v polévce kusy zeleniny, masa a jiných surovin, ani vy se nemusíte vzdávat krémové konzistence na úkor zdraví a štíhlé linie. **Na závěr přidejte do polévky rozšlehané vejce, hrst ovesných vloček** nebo ji na talíři dozdobte domácími krutony z opečeného celozrnného pečiva.
- **Použít můžete i méně tradiční suroviny jako např. rozmixovanou pohanku, jáhly nebo hrašku.** U nich je ale potřeba počítat s tím, že ovlivní chuťový výsledek polévky.
- **Přesolili jste** polévku? **Dejte do ní vařit brambor**, ten umí sůl “pochytat” do sebe.
- Polévku **vařte jen nezbytně dlouhou dobu**. Nikomu nechutná rozbředlá zelenina, která navíc už nemá žádné vitamíny.
- Děláte-li**játrové nebo kvasnicové knedlíčky**, tvarujte je **buď namočenou lžící, mokrýma rukama** (vzniknou nám kuličky), **nebo protlačte přes speciální cedník**.

- **Rozpadají se vám játrové knedlíčky?** Dejte je před tvarováním **ztuhnout zhruba na hodinku do ledničky**.
- Polévku **dochuťte až na úplný závěr**, když jsou noky provařené a všechny chutě smíchané.
- **Zbyl vám vývar** z polévky? **Dejte ho zmrazit** a použijte nejen pro další polévky, ale i do omáček nebo místo podlévání.
- Vařte polévky **ze sezónních surovin**. Na jaře čistící (špenátovou, kopřivovou), v létě spíše studené (okurkovou), na podzim a v zimě pak naopak prohřívací (dýňovou se zázvorem atd.)