Tipy na zimní polévky

Jak udělat nejlepší polévku?

Vlastně je jedno, jestli po dlouhé mrazivé procházce najdete na plotně silný masový vývar, hustou zeleninovou či luštěninovou polévku nebo pikantní asijské miso. Prokřehlé tělo a hladový žaludek potěší jistě všechny, vyjma studeného gazpacha.

Základ úspěchu je přitom jednoduchý – používat sezónní a čerstvé suroviny. V zimě by proto ve spižírně nemělo scházet **čerstvé i kysané zelí, kapusta, červená řepa, dýně, luštěniny, brambory a kořenová zelenina**. **Kousek masa**, ať už čerstvého nebo třeba uzeného, si s těmito ingrediencemi bude báječně rozumět. Znouzectností jistě nemůžeme nazvat ani vynikající cibulovou nebo česnekovou polévku, kterou vykouzlíte skutečně jen s minimem surovin.

Po ruce byste samozřejmě měli mít i dostatek koření, díky kterému bude polévka nejenom voňavější a chutnější, ale také stravitelnější. **Nic nezkazíte klasickým ani římským kmínem, poctivou hrstí majoránky nebo libečku**. Nebojíte-li se experimentování, **sáhněte po čerstvém zázvoru, nejrůznějších druzích kari, chilli i pepře**. Ty totiž zahřejí dvojnásobně.

Proč je polévka zdravá?

Jistě není třeba dodávat, že taková miska plná vonící polévky představuje nejenom blaho pro chuťové buňky, ale ještě **dodá tělu spoustu důležitých látek**. **V případě vývarů to je především železo, uzeleninových polévek karotenoidy, vitamíny skupiny B i vláknina.**

Podle použitých surovin **mohou polévky podporovat imunitní systém, dvojnásobně pokud nešetříte s cibulí, česnekem nebo zázvorem**.

Patří-li mezi vaše nejoblíbenější polévky zelňačka, pak máte polovinu zdraví v kapse. Vždyť kysané zelí je opěvované díky vysokému množství vitamínu D, vitamínu K a vitamínů skupiny B, stejně tak pro širokou škálu minerálů od draslíku a vápníku až po fosfor.

Nezanedbatelnou roli hraje fakt, že **polévka pomáhá tělo zavodňovat**. Ne nadarmo se říkávalo – polévka je grunt a maso je špunt.

Vyzkoušejte naše recepty:

Krémová kuřecí polévka s kari

400 g kuřecího masa bez kůže, 1 l drůbežího vývaru, 2 dl suchého bílého vína, 150 g zakysané smetany, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 1/2 pórku, 1 mrkev, 1 petržel, 1/2 středně velkého celeru, 2 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, 4 kuličky celého pepře, lžíce másla nebo oleje, 1 lžíce žlutého kari, sůl, pepř na ochucení, snítka čerstvého tymiánu

Na másle nebo oleji zpěníme najemno nasekaný česnek a cibuli, přisypeme kari a necháme rozvonět. Přidáme kuřecí maso a zprudka opečeme. Zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol. Přidáme nastrouhanou mrkev, petržel a celer, najemno nasekaný pórek, orestujeme a podlijeme vývarem. V sítku přidáme nové koření, celý pepř a bobkový list, osolíme. Necháme pozvolna táhnout 45 minut, dokud není kuřecí maso měkké. Z polévky vyndáme koření a vše dobře rozmixujeme. Na závěr dosolíme, přidáme čerstvě mletý pepř a kysanou smetanu. Podáváme ozdobené čerstvým tymiánem.

Cizrnová polévka

500 g sušené cizrny, 1 větší červená cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje, 1 bobkový list, hrst oregana, 1 lžička římského kmínu, šťáva ze dvou citronů, 2 šálky zeleninového nebo drůbežího vývaru, sůl, pepř

Cizrnu probereme a dobře propereme, necháme přes noc namočenou ve studené vodě. Poté vodu slijeme a cizrnu znovu dobře propláchneme pod tekoucí vodou. Uvaříme ji v osolené vodě doměkka. V hrnci zpěníme cibuli na olivovém oleji, jakmile zezlátne, přidáme lisovaný česnek a římský kmín. Necháme rozvonět, vsypeme uvařenou cizrnu, promícháme a zalijeme zeleninovým vývarem. Krátce povaříme, ochutíme solí a pepřem, na závěr vlijeme citronovou šťávu a přisypeme oregano. Můžeme rozmixovat na krém a podávat s česnekovými krutony, nebo rovnou servírovat.

Fazolová polévka s klobásou

2 šálky sušených bílých fazolí, 200 g pikantní klobásy, 1 mrkev, 1 červená paprika, 1 oloupané rajče nebo 100 g drcených rajčat, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušeného tymiánu, 1 lžíce sladké papriky, 1 lžíce másla, sůl, pepř

Fazole propereme a necháme přes noc naložené ve studené vodě. Poté vodu slijeme. Na olivovém oleji a másle zpěníme najemno nasekanou cibulku s česnekem, přidáme pokrájenou klobásu a necháme zezlátnout. Poté přidáme nakrájenou mrkev, papriku, rajčata a fazole, promícháme a krátce orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme papriku a tymián a zalijeme vodou, aby směs převyšovala asi o 3 cm. Ztlumíme plamen a vaříme asi jednu hodinu, dokud nejsou fazole měkké.