Polévka je grunt



Proč jíst polévku?

Polévka má v naší výživě důležitou roli – **zahřívá trávicí ústrojí, podporuje vylučování žaludečních šťáv a také významně zvyšuje přísun tekutin**. Paradoxně také **může pomoci snižovat hmotnost**. Rychle totiž navodí pocit sytosti, proto nemáme u hlavního chodu potřebu přejídání. Určitě nelze opomenout ani další důležitý fakt, že **s minimem nákladů může zasytit celou rodinu**. K její přípravě totiž stačí pár ingrediencí, které najdete v každé lednici či spižírně.

Vývar, nebo krém?

V z**ákladu se polévky dělí na dvě kategorie – vývary a přesnídávkové polévky.** První skupina je připravená pomalým tažením masa nebo kostí, zeleniny a koření. Kuchaři se jistě shodnou na tom, že kvalitní vývar je základem kvalitní kuchyně. Při vaření – táhnutí vývar nikdy nepřikrýváme pokličkou a pravidelně sbíráme pěnu a tuk. Závěrečné zcezení je potom zárukou vývaru, který bude mít skvělou chuť i barvu.

Poctivý vývar je podle použitých ingrediencí studnicí zdraví – obsahuje vysoké množství vitamínů a minerálních látek, masové vývary dodávají tělu také vysoké dávky bílkovin. Kosti jsou bohatým zdrojem fosforu, vápníku, draslíku, sodíku, hořčíku. Také organismu dodávají vitamín A a K, železo, zinek, omega 3 a 6 mastné kyseliny, zároveň pomáhají obohatit náš jídelníček o kolagen. **Ne nadarmo se vývary nosily maminkám v šestinedělí, doporučovaly se také při horečkách a tělesné slabosti.**

Přesnídávkové polévky mohou klidně nahradit lehký oběd. Jak už název napovídá, podávají se v době

svačin a jejich úkolem je strávníka zasytit. Jsou kaloricky vydatnější, a proto by neměly být následovány stejně hutným druhým chodem. Pokud myslíte na štíhlou linii, můžete přesnídávkové polévky zahušťovat vhodnějším způsobem, než je jíška či záklechtka. Stačí do nich přidat luštěniny, pohanku nebo třeba ovesné vločky, čímž zároveň zvýšíte příjem vlákniny. **Pro podporu imunity dochuťte polévku kysaným zelím, kvašenou zeleninou, kurkumou, česnekem, čerstvou cibulí nebo zelenými bylinkami.** Bílkoviny zajistí rozšlehané či ztracené vejce. Nejjednodušším způsobem zahuštění je pak propasírování nebo rozmixování části základních ingrediencí.

Vyzkoušejte naše polévky:

Slepičí kaldoun

400 g slepičích drobů, 2 mrkve, ½ celeru, 2 petržele, 100 g květáku, 1 lžíce másla, 2 lžíce hladké mouky, cibule, česnek, sůl, pepř, nové koření, listová petrželka na servírování

Drůbky omyjeme a vložíme do hrnce spolu s 1 očištěnou mrkví, kouskem celeru, 1 petrželí a cibulí. Zalijeme studenou vodou, přidáme sůl, koření a zvolna vaříme doměkka. Poté vývar scedíme a maso obereme. Zbylou kořenovou zeleninu očistíme a nastrouháme nahrubo nebo pokrájíme na drobné kostičky. Ve větším hrnci vytvoříme z másla a hladké mouky světlou jíšku, kterou rozředíme uvařeným vývarem. Rozšleháme a necháme 15 minut povařit. Přidáme najemno nakrájenou zeleninu a rozebraný květák. Uvaříme doměkka. Na závěr přidáme pokrájené droby uvařené ve vývaru. Do kaldounu můžeme udělat játrové knedlíčky. Podáváme posypané zelenou petrželkou.

Krémová česnečka

120 g česneku, 750 ml zeleninového nebo drůbežího vývaru, 200 ml smetany, 2 lžíce másla, 1 cibule, 4 brambory, sůl, pepř, špetka muškátového ořechu, chlebové krutony a strouhaný čedar na posypání

Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno, česnek nasekáme nahrubo. Na rozehřátém másle necháme zesklovatět cibuli, přidáme česnek a opatrně ho orestujeme, aby se nespálil. Zasypeme hladkou moukou a krátce opražíme, na závěr přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory. Postupně přilijeme vývar, pečlivě rozmícháme, osolíme, opepříme a necháme vařit asi 30 minut, dokud brambory nezměknou. Polévku rozmixujeme, ochutíme muškátovým oříškem, případně dosolíme a dopepříme. Přilijeme smetanu a stáhneme z tepla. Podáváme s nastrouhaným čedarem a chlebovými krutony.

Polévka z červené čočky

150 g červené čočky, 400 g drcených rajčat v konzervě, 300 ml kokosového mléka, 200 ml zeleninového vývaru, 3 stroužky česneku, 1 lžíce čerstvého strouhaného zázvoru, 1 cibule, 1 lžíce kurkumy, 1 lžíce másla, 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, chilli dle chuti, čerstvý koriandr na podávání

V hrnci rozehřejeme máslo s olivovým olejem a zpěníme na něm cibuli. Necháme zesklovatět, přidáme najemno nasekaný česnek, zázvor, kurkumu, chilli a necháme krátce rozvonět. K základu přidáme opranou červenou čočku, drcená rajčata a vývar. Osolíme a necháme vařit asi 15 minut, dokud čočka nezměkne. Před dokončením vlijeme kokosové mléko, dochutíme solí, pepřem. Na ozdobu přidáme čerstvý koriandr a podáváme.

Polévka z červené řepy

500 g červené řepy, 2 větší brambory, hrst řapíkatého celeru, 80 g crème fraîche, 1 litr zeleninového vývaru, 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžička mletého římského kmínu, 1 lžíce strouhaného čerstvého křenu,

olej

Na oleji necháme zesklovatět najemno nasekanou cibuli. Přidáme nasekaný česnek, římský kmín a necháme lehce rozvonět. Vsypeme povařenou a na kostky nakrájenou řepu, oloupané a na kostičky nakrájené brambory, nasekaný řapíkatý celer, opražíme, osolíme a zalijeme vývarem. Vaříme asi 20-25 minut do změknutí brambor. Přidáme strouhaný křen, krátce povaříme a celou polévku rozmixujeme tyčovým mixérem. Dochutíme solí a pepřem, podáváme posypané zelenými bylinkami (koriandr, petrželka) a se lžící crème fraîche.

Kořeněná kuřecí polévka

1 litr kuřecího vývaru, kůra z 1 limetky, 2 stonky citronové trávy, 1 svazek čerstvého koriandru, 8 tenkých plátků čerstvého zázvoru, 2 stroužky česneku, 2 kuřecí řízky nakrájené na tenké proužky, 4 šalotky, 3 čerstvé chilli papričky, špetka cukru, 4 lžíce kvalitní rybí omáčky, šťáva ze 2 limetek

Ve větším hrnci přivedeme k varu kuřecí vývar, přidáme kůru z limetky. Citronovou trávu oloupeme a nasekáme najemno, spolu se zázvorem, česnekem a polovinou koriandru utřeme do pasty, kterou přidáme k vývaru. Povaříme asi dvě minuty, přidáme kuřecí maso a šalotku, vaříme dalších zhruba 8–10 minut, aby se maso uvařilo. Ze zbylých lístků koriandru, chilli papriček, cukru, rybí omáčky a limetové šťávy vytvoříme kořenicí směs. Rozdělíme ji do servírovacích mističek, zalijeme hotovou polévkou a ihned podáváme.