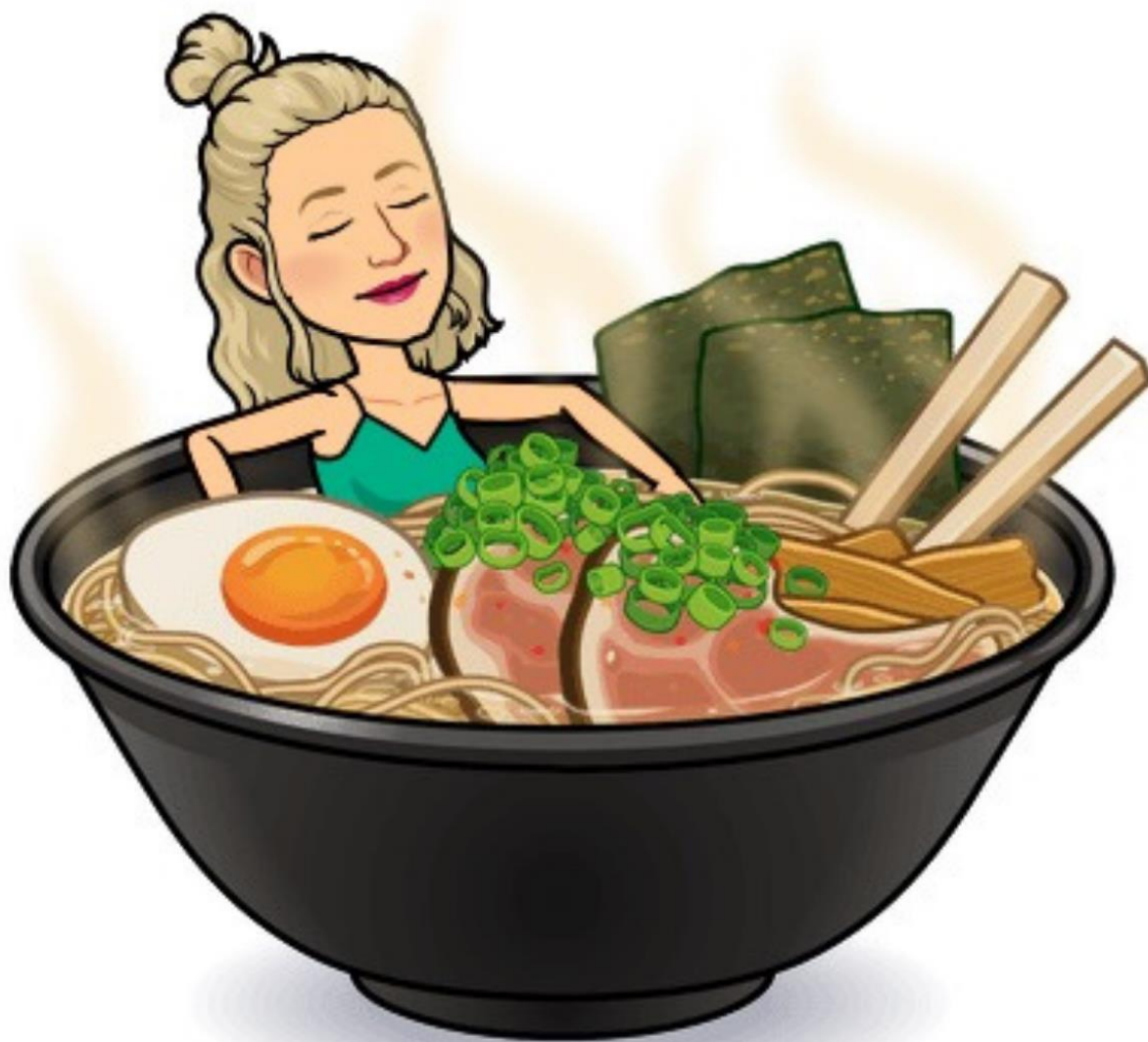


POLÉVKY NA HUBNUTÍ



WWW.PAVLATOMASKOVA.CZ

Talířkové recepty



POKYNY K JÍDELNÍČKU

Níže sdílím recepty na výborné a zdravé polévky, které Tě na dlouhou dobu zasytí. Jsou správně nutričně vyvážené z hlediska bílkovin, sacharidů i tuků, tzn., že si vybranou polévku můžeš dát jako jakýkoliv denní pokrm během dne. Ať už jako svačinu, večeři anebo i snídani anebo večeři. Ovšem je důležité dodržet energetický příjem, který je pro Tvůj konkrétní denní pokrm určený. Tzn. k obědu si napočítáš polévku např. na 6 Talířků a naopak k svačině pouze na 2 Talířky. Tak jako u všeho je důležitá rovnováha a vyváženost, dodržuj to i u polévek a nedávej si polévku třeba denně po dobu měsíce pouze jako oběd. Jak se říká, všeho s mírou 😊.

Přeji Ti dobrou chuť a uvítám Tvoji zpětnou vazbu. Pošli mi Tvůj názor na polévkové recepty a třeba i fotky polévek na můj messenger @Pavla Výživový průvodce anebo sdílej fotky rovnou na Facebooku v naší soukromé skupině FIT JÍDELNÍČKY.

Tento jídelníček s recepty se nesmí kopírovat ani přeposílat.



POLÉVKY

1. FIT KULAJDA

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 1200 kJ – 3 Talířky

SUROVINY NA 4 porce

- Brambory (syrové) 400g
- Vejce 4ks
- Cibule šalotka 50g
- Houby čerstvé průměr 280g
- Mléko čerstvé polotučné 100ml
- Ocet 8ml
- Olej 12ml
- Sůl 4g
- Vývar masový 800g
- kmín, bobkový list, nové koření, kopr (čerstvý, mražený, sušený)



POSTUP

Houby očisti a nakrájej. Šalotku také očisti a nakrájej nadrobno. Na oleji orestuj šalotku a po chvíli přidej i houby, ochuť solí a kmínem a chvilku restuj. Přidej bobkový list, nové koření a podlij vývarem a mlékem. Brambory oloupej, nakrájej na malé kostičky a přidej je do polévky, vař je do změknutí. Z polévky vyndej bobkový list, nové koření a cca 1/2 brambor a hub. Zbytek polévky rozmixuj dohladka. Do rozmixované polévky vrať brambory a houby a dochuť octem a solí. Na závěr do polévky přidej čerstvý kopr a zastřené nebo vařené vejce. Zastřené vejce připravíš tak, že v hrnci přivedeš k varu vodu ochucenou kapkou octa a poté trochu ztlumíš teplotu. Vodu v hrnci zamíchej, aby se vytvořil vír, doprostřed nalij vajíčko (bílek by měl díky víru obalit žloutek) a vař cca 3-4 minuty.



POLÉVKA

II. MRKVOVÁ SE ZÁZVOREM

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 600 kJ – 1,5 Talířku

SUROVINY NA 4 porce

- Olej 10ml
- Zeleninový vývar (čistý) 1000ml
- Zázvor 20g
- Cibule šalotka 80g
- Mrkev 350g
- Brambory (syrové) 300g
- Sůl, pepř, chilli, koriand

POSTUP

Najemno nakrájenou šalotku se zázvorem osmahni společně v hrnci na oleji asi 5 minut. Poté do hrnce přidej na menší kostičky nakrájenou mrkev a brambory. Na mírném plameni společně restuj dalších 5 minut. Poté zalij zeleninovým vývarem. Dle síly vývaru ještě dosol a dopepři. Přidej sušené nebo najemno nakrájené čerstvé chilli papričky. Vař do změknutí brambor a mrkve a následně tyčovým mixérem rozmixuj na jemný krém. Na závěr přidej hrst nasekaného koriandru, případně i kolečka chilli papričky na dozdobení. Pokud chceš zvýšit podíl bílkovin, můžeš přidat nakrájené tofu, ale napočítej si ho navíc do energetického příjmu ☺.





POLÉVKA

III. TOMATOVÁ S FAZOLEMI

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 400 kJ – 1 Talířek

SUROVINY NA 4 porce

- Rajčata konzervovaná 400g
- Olej 6ml
- Fazole konzervované červené anebo bílé 250g
- Česnek 6g
- Cibule 40g
- Zakysaná smetana 15g

POSTUP

Cibulku nakrájej nadrobno, česnek na plátky a orestuj na troše oleje. Pro lepší chuť můžeš ještě podlít trochou vína a nechat odpařit. Přidej konzervovaná rajčata, vývar (případně vodu), ochuť solí a pepřem a vař cca 20 minut. Přidej fazole a prohřej. Na závěr dle potřeby dochuť solí, citronovou šťávou a oblíbenými bylinkami. Můžeš ještě zjemnit lžičkou zakysané smetany.





POLÉVKA

IV. ŠPENÁTOVÁ S PRŠUTEM A PARMEZÁNEM

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 800 kJ – 2 Talířky

SUROVINY NA 4 porce

- Šunka Parmská (pršut) 80g
- Parmezán 32% t.v.s. 50g
- Mléko polotučné (1,5 % tuku) 600g
- Špenát listový (rozmčážený) 800g
- Česnek 10g
- Cibule 75g
- Olej řepkový 12ml

POSTUP

Na oleji zlehka orestuj česnek a najemno nakrájenou cibuli, přidej špenát, zalij mlékem, trochou vody (nebo vývaru) a osol. Pokud máš ráda hustší polévku, můžeš přidat ještě pokrájenou bramboru. Přiveď k varu a nechej lehce provařit cca 5 - 8 minut. Poté přidej polovinu parmezánu a rozmixuj dohladka. Před servírováním přidej sušenou šunku a strouhaný parmezán.





POLÉVKA V. BORŠČ

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 1400 kJ – 3,5 Talířku

SUROVINY NA 4 porce

- Olej 6ml
- Hovězí maso zadní 400g
- Cibule 100g
- Celer - bulva 60g
- Mrkev 100g
- Petržel - kořen 60g
- Zelí bílé hlávkové 400g
- Červená řepa 300g
- Brambory 200g
- Rajčata 200g
- Bobkový list, nové koření, pepř, sůl, paprika



POSTUP

Omyté maso vlož do mírně osolené vody, ochuť bobkovým listem, novým kořením a pepřem a přidej polovinu cibule. Po uvaření vývar proced', přidej do něj na kostky nakrájenou kořenovou zeleninu, hlávkové zelí, brambory a dál vař. Po chvilce přidej kousky rajčat a ještě krátce povař. Červenou řepu omyj a dej vařit. Měkkou řepu sced', nechej ji vychladnout, oloupej. Nakrájej ji na hrubší nudličky, maso na kostičky. Na rozehrátém oleji zpěň zbylou cibulku, zapraš ji sladkou paprikou a přidej společně s řepou a masem do polévky. Hotovou polévku dle potřeby dochuť.



POLÉVKA

VI. BROKOLICOVÝ KRÉM S HLÍVOU

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 800 kJ – 2 Talířky

SUROVINY NA 4 porce

- Chléb žitný celozrnný 200g
- Olej 12ml
- Hlíva ústříčná 100g
- Česnek 12g
- Cibule 100g
- Celer bulva 100g
- Petržel - kořen 100g
- Mrkev 150g
- Brokolice 300g
- Sůl, pepř

**POSTUP**

Do osolené vody dej vařit brokolici rozdělenou na menší kousky, půl mrkve, půl petržele a čtvrt celeru. Vody dej tolik, aby zelenina mohla plavat. Na pánvi osmahni cibuli a přidej nastrouhaný zbytek mrkve, celeru, petržele, hlívu a česnek. Trochu osol, opepři a chvílku nechej na pánvi restovat. Přidej orestovanou zeleninu do hrnce, osol a opepři, přiklop a vař ještě 20 minut. Rozmixuj vše tyčovým mixérem. Polévku není potřeba zahušťovat. Na kapce oleje orestuj na kostky nakrájený chléb a je to. Přidej nakonec do polévky na talíři zakysanou smetanu (anebo jogurt), kterou si připočti do energetického příjmu.



POLÉVKA

VII. CUKETOVÁ S BROKOLICÍ A LOSOSEM

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 500 kJ – 1 Talířek

SUROVINY NA 4 porce

- Brokolice 400g
- Olej řepkový 8ml
- Brambory (syrové) 80g
- Cuketa 400g
- Česnek 15g
- Losos uzený 50g
- Vejce celé (syrové) 2ks
- Zeleninový vývar (čistý) 900ml
- Smetana zakysaná 12% 40g

**POSTUP**

Cuketu a brokolici omyj a nakrájej na menší kousky. Tři stroužky česneku očisti a nakrájej nadrobno. V kastrolu si rozehej lžící oleje a přidej cuketu a česnek. Na středním plameni podus, protože cuketa pustí docela dost vody, asi 7 minut. Pak do kastrolu přistrouhej jednu velkou bramboru a přidej brokolici. Osol, opepři a ochuť drceným kmínem. Zalij vývarem a vař na středním plameni asi 10 až 15 minut. Poté polévku rozmixuj tyčovým mixérem dohladka a dle potřeby dochuť. Na závěr přilij dvě rozšlehaná vejce, zamíchej a krátce prohřej. Dle potřeby případně zřeď vývarem. Před servírováním přidej do polévky kousky uzeného lososa a ozdob trochou zakysané smetany a bylinkami.



POLÉVKA

VIII. Z ČERVENÉ ČOČKY SE ZÁZVOREM

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 800 kJ – 2 Talířky

SUROVINY NA 4 porce SUROVINY

- Čočka červená (v suchém stavu) 150g
- Cibule 150g
- Mrkev 250g
- Rajčata konzervovaná 400g
- Zázvor 10g
- Česnek 10g
- Olej 6ml
- Zeleninový vývar (čistý) 750ml

**POSTUP**

Mrkev překroj napůl a nakrájej na tenké plátky. Přidej do hrnce s rozehřátým olejem a krátce restujeme na mírném plameni. Po chvíli přidej nadrobno nakrájenou cibuli. Společně dále orestuj, cibuli do sklovata. Potom přidej plechovku konzervovaných pokrájených rajčat (použít, ale můžeš i rajčatový protlak), krátce společně provař a do hrnce přidej hrnek červené čočky. Zalij zeleninovým vývarem nebo vodou. Dochutí solí a pepřem, podle síly vývaru a vař. V průběhu přidej nastrouhaný zázvor (podle chuti ho může být víc, nebo naopak méně) a také česnek. Vař pod pokličkou na mírném plameni asi 25 až 30 minut, dokud čočka zcela nezměkne. Podávat můžeš ozdobené čerstvými bylinkami a s jogurtem anebo zakysankou (napočítej si energii z tohoto do svého příjmu).



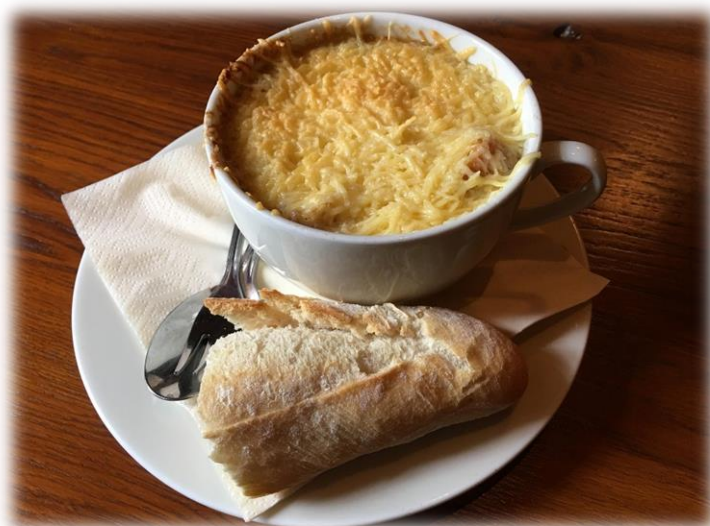
POLÉVKY

IX. KRÉMOVÁ CIBULAČKA S PETRŽELKOU

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 800 kJ – 2 Talířky

SUROVINY NA 4 porce

- Hořčice plnotučná 5g
- Bujón kostka (v suchém stavu) 10g
- Mléko čerstvé odstředěné 500ml
- Olej 5ml
- Máslo 20g
- Česnek 15g
- Cibule 150g

**POSTUP**

Oloupej cibuli a česnek a obojí nasekej najemno. Rozehřej olej v hluboké pánvi. Začni restováním cibulky a po přibližně 2 minutách přidej i česnek (asi 4 minuty, bez toho, aby došlo k výrazné změně barvy). Vyjmi z pánve 2 polévkové lžíce cibule a česneku a nech je stranou. Do pánve přidej mléko, tymián a bujon. Přiveď k varu, míchej, dokud se bujon nerozpustí. Poté za občasného míchání nech 15 minut vařit na mírném ohni. Nasekej najemno petržel a 2 polévkové lžíce ponech stranou. Zbytek smíchej v malé misce s 2 polévkovými lžicemi cibule a česneku, které jsi odebrala z pánve, hořčicí a olejem. Ochut' pepřem. Sundej polévku z ohně a vmíchej připravenou směs. Poté vše rozmixuj pomocí mixéru nebo kuchyňského robotu a je to, posyp na talíři petrželkou. Výborná je i zastudena.



POLÉVKY

X. VIETNAMSKÁ PHO-LÉVKA

Energetická hodnota na 1 porci (350ml) = 1400 kJ – 3,5 Talířku

SUROVINY NA 4 porce

- Papričky chili 40g
- Cibule 120g
- Fazole mungo klíčky 200g
- Rýžové nudle (v suchém stavu) 600g
- Cibulka jarní 60g
- Hovězí kýta (syrová) 400g

POUZE NA VÝVAR:

3 morkové kosti 600 g hovězího předního, 400 g hovězí kýty, 2 ks citrónové trávy, 1 cibuli, 5 ks badyánu, 3 ks kardamomu, 1 ks skořice, 5 cm zázvoru.

POSTUP

Opláchni maso a morkové kosti a dej je do velkého hrnce plného vody. Na mírném plameni nech vařit asi půl hodiny a poté seber pěnu, která se vytvoří na hladině. Na pánvi nasucho opeč rozčtvrcenou cibuli, badyán, kardamom, skořici, citrónovou travu a na plátky nakrájený zázvor. Když cibule zhnědne, přidej vše do vývaru. Osol vývar lžičkou soli a nechej na mírném plameni vařit alespoň 4 hodiny. Když je vývar hotový, připrav si do misky omyté lístky koriandru, mungo klíčky, kolečka červené cibule a jarní cibulku. Libové maso z vývaru nakrájej na tenké plátky a přidej do misky. Rýžové nudle vlož do jiné misky a zalij je horkou vodou a nech je pár minut odležet do úplného změknutí. Poté nudle vlož do misky k ostatním ingrediencím, zalij vývarem (je možné, že ho bude třeba trochu naředit vodou, bývá hodně silný), přidej nakrájenou chili papričku, plátek citronu a podávej. Podle chuti můžeš přidat rybí omáčku.

