

Fazuľová polievka s cestovinou



Rozpis na 4 porcie

- 1 polievková lyžica olivového oleja (→ 71)
- 1/2 šálky hrubšie nakrájanej cibule (→ 28)
- 1/2 zelenej papriky (→ 36)
- 1/2 čajovej lyžičky nasekaného cesnaku (→ 27)
- 4 šálky vody
- 4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1 polievková lyžica paradajkovej pasty (→ 42)
- 1 konzerva prepláchnutého cícera (→ 11)
- 1 konzerva prepláchnutej červenej fazule (→ 12)
- 1 čajová lyžička sušeného tymiánu (→ 84)
- 1/2 čajovej lyžičky sušeného provensálskeho korenia (→ 91)
- 1/2 šálky celozrnných cestovín (→ 2)
- ako ozdobu môžeme použiť čerstvo nastrúhaný parmezán (→ 110)

Postup

Olej zohrejeme vo väčšom hrnci a 3 minúty opekáme nakrájanú cibuľu, čerstvú papriku a cesnak. Pridáme paradajkovú pastu, pol minúty miešame, pridáme vodu s polievkovým základom a surové cestoviny. Varíme 10 minút pri strednom príkone tepla, občas zamiešame, až kým nie sú suroviny mäkké. Pridáme cícer, fazuľu, prevaríme a pridáme korenie podľa chuti.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

Naozaj univerzálna polievka, kde môžete uplatniť svoju kreativitu a zužitkovať všetky zvyšky z chladničky – ružičky brokolice, kocky tofu, ostré chilli, alebo namiesto tymiánu majorán. Výbornou zložkou je údené tofu vhodné k všetkým strukovinám.

Poznámka lekára

Ak naozaj použijete celozrnné cestoviny, navaríte jedlo, ktoré obsahuje nielen kompletne bielkoviny, ale má mimoriadne priaznivý (nízky) glykemický index. A to znamená, že táto polievka môže pri chudnutí konkurovať aj tej svetoznámej tukožrútskej. 😊

Jedna porcia obsahuje: ● energia 756,0 kJ ● bielkoviny 11,7 g ● sacharidy 29,7 g ● vláknina 8,1 g ● tuky 5,2 g



Rýchla hrášková polievka



Rozpis na 6 porcií

- 2 polievkové lyžice nízkotučného margarínu (→ 117)
- 1/2 šálky hrubšie nakrájanej cibule (→ 28)
- 2 stonky zeleru jemne nasekaného (→ 33)
- 2 strúčiky nakrájaného cesnaku (→ 27)
- 4 šálky vody
- 4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1 vrecko mrazeného hrášku (asi 400 g) (→ 34)
- štipka mletého bieleho korenia (→ 90)
- 1/2 šálky sójového mlieka (→ 22)
- štipka čerstvo zomletého muškátového orecha (→ 100)

Postup

V malom hrnci na veľkom príkone tepla roztopíme margarín. Pridáme cibuľu, zeler a cesnak. Pražíme asi 5 minút, občas zamiešame, až kým suroviny nezmäknú. Primiešame vodu s polievkovým základom, hrach, biele korenie a privedieme do varu. Znížime príkon tepla na stredný, varíme asi 5 minút, občas premiešame. Zmes preložíme do hlbšej nádoby a zmixujeme do hladka. Zmes prelejeme do hrnca, pridáme sójové mlieko a muškátový orech. Privedieme do varu a asi minútu necháme vriieť. Odstavíme a dochutíme. Ako ozdobu môžeme nakoniec použiť nasekané čerstvé listy petržlenu, v kombinácii s jemne nastrúhanou citrónovou kôrou a čerstvo nastrúhaným parmezánom.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie, mixér

Čas prípravy

15 minút (s pomocou mixéra)

Poznámka kuchára

Ak použijete mixér, je táto hustá polievka rýchlo hotová. Pre živú zelenú farbu používajte radšej mrazený mladý hrášok, ako väčšiu, dozretú sortu. Nikdy nepoužívajte muškátový orech zomletý vopred. Celý oriešok vydrží aj rok a počká na svoju úlohu vo vašej krémovej polievke. Postrúhate ho na jemnom strúhadle priamo do jedla. Podobne pripravíte všetky „pyré“ polievky. Môže to byť brokolicová, karfiolová, pórová, cuketová, cibuľová, zelerová a pod.

Poznámka lekára

Mladý zelený hrášok – aj mrazený – je výborná potrava nielen pre zdravých, ale dá sa medzi prvými potravinami použiť aj po operáciách brucha, ktoré vyžadujú postupný návrat k normálnej strave. Je ľahko stráviteľný a nenafukuje. Ak by ste túto polievku varili pre svojich rodinných pacientov, vynechajte silnejšie koreniny, ako muškátový orech, cesnak a biele korenie. Bude stačiť aj bazalka, majorán alebo oregano.



Jedna porcia obsahuje: ● energia 476,5 kJ ● bielkoviny 6,0 g ● sacharidy 15,8 g ● vláknina 3,9 g ● tuky 4,5 g

Zimná mrkvová polievka



Postup

Olej zohrejeme v hrnci na stredne silnom príkone tepla. Pridáme mrkvu a cibuľu, občas zamiešame, opekáme 5 minút – zmes zožltne. Pridáme paradajkovú pastu, opekáme 1 minútu. Pridáme vodu s polievkovým základom, zakryjeme a zvýšime príkon tepla. Keď polievka začne vriieť, pridáme koreniny. Znížime príkon tepla na stredný, varíme asi 10 minút. Polievka vydrží v chladničke 4 dni.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

15 minút (s pomocou mixéra)

Rozpis na 6 porcií

- 1 polievková lyžica repkového alebo snečnicového oleja
- 1 balenie mrazenej baby mrkvy (asi 400 g) pokrájanej na kolieska hrubé asi 1 cm (→ 38)
- 1/2 šálky hrubšie nasekanej cibule (→ 28)
- 4 šálky vody
- 4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1/2 šálky paradajkovej pasty (→ 42)
- 1 polievková lyžica sójovej omáčky
- 1/2 čajovej lyžičky sušeného tymiánu (→ 84)
- 1/4 čajovej lyžičky mletej rasce (→ 101)
- 1/4 čajovej lyžičky korenia (→ 90)

Poznámka kuchára

Výborne sa do polievky hodia cestoviny – krátke tvary, ktoré uvaríte v polievke za 8 - 10 minút. Panenský olivový olej nemá rád extrémne teploty. Používajte ho preto do šalátov a iných studených jedál. Teplé jedlá pripravujte na malom množstve iného oleja. Pár kvapiek panenského oleja pridávajúte do jedla až na tanieri, umocní potešenie z jedla.

Poznámka lekára

Ak chcete pripraviť svoju kožu na leto, určite začnite aspoň na jar (ak ste to v zime nerobili 😊) varievať túto polievku plnú potrebných karotenoidov. V jednom tanieri budete mať naraz asi tak 250-krát viac rôznych druhov týchto rastlinných pigmentov ako v jednej tabletke betakaroténu. Tá navyše obsahuje aj syntetickú formu, ktorá je podozrivá z kancerogénneho účinku. V zime sú karotenoidy dôležité pre integritu slizníc a ochranu pred infekciami dýchacích ciest.

Krémová šošovicová polievka



Postup
Olej rozohrejeme vo veľkom, hlbokom hrnci. Mrkvu, cibuľu a klinčeky opečieme na oleji na stredne veľkom príkone tepla, kým nebude cibuľa sklovitá. Zalejeme vodou s polievkovým základom, pridáme koreniny, privedieme do varu a varíme 10 minút. Pridáme šošovicu a majorán, premiešame a polovicu hmoty preniesieme do nádoby na mixovanie, kde ju rozmixujeme. Rozmixovanú hmotu prilejeme do zvyšku polievky v hrnci, privedieme do varu a varíme asi 3 minúty. Pri podávaní ozdobíme plátkom citróna.

Potrebné nástroje/náradie
veľký, hlboký hrniec, nôž a doska na krájanie, mixér

Čas prípravy
20 minút (s pomocou mixéra)

Poznámka kuchára
Do polievky môžete pridať cesnak, na kocky pokrúpané zemiaky alebo použiť červenú šošovicu, a takto si vytvoriť svoju vlastnú, originálnu polievku. Toto je trochu iná verzia klasickej šošovicovej polievky. Má orientálny nádych vďaka plátku citróna a klinčekom.

Poznámka lekára
A ten citrón tam urobí svoje! Organické kyseliny (citrusy sú ich plné) zlepšujú vstrebávanie železa, ktorého je zase plná šošovica, ale to ste už určite vedeli. 😊

Rozpis na 4 porcie

- 1 mrkva nakrájaná na kocky (→ 38)
- 1 veľká nakrájaná cibuľa (→ 28)
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1 konzerva prepláchnutej šošovice (→ 14)
- 4 šálky vody
- 4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1 polievková lyžica majoránu (→ 83)
- morská soľ (→ 116)
- plátky citróna na ozdobu (→ 54)
- 10 - 12 klinčekov (→ 98)



Sicílska šošovicová polievka s cestovinou



Rozpis na 6 porcií

- 2 polievkové lyžice olivového oleja (→ 71)
- 1/2 šálky jemne nasekanej cibule (→ 28)
- 1/2 šálky jemne nasekaného stonkového zeleru (→ 33)
- 1/2 šálky jemne nasekanej mrkvy (→ 38)
- 3 strúčiky cesnaku posekaného najemno (→ 27)
- 1 šálka paradajkovej šťavy (→ 39)
- 4 šálky vody
- 4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1 konzerva prepláchnutej šošovice (→ 14)
- 1 bobkový list (→ 92)
- 1 čajová lyžička sušeného oregana (→ 80)
- 3/4 šálky celozrnných cestovín (→ 2)
- 1/4 šálky postrúhaného parmezánu (→ 110)

Postup

Olej rozohrejeme v hrnci, pridáme cibuľu, koreniny, zeler, mrkvu a cesnak. Pri strednom príkone tepla za stáleho miešania 3 minúty opekáme. Zalejeme paradajkovou šťavou a 1 minútu dusíme. Pridáme vodu s polievkovým základom, privedieme do varu. Pridáme cestoviny a varíme 8 minút. Pridáme šošovicu a varíme ďalších 5 minút. Rozdelíme do tanierov, posypeme parmezánom a podávame.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

25 minút

Poznámka lekára

Ja vás už nebudem ničím zdržiavať, pretože musíte krájať toľko vecí nadrobno, že máte čo robiť, aby ste to do tých 25 minút stihli. A okrem toho, je to také dobré, že už sa určite neviete dočkať, keď to bude hotové. 😊

Najrýchlejšia zeleninová polievka



Postup
V dostatočne veľkom hrnci zohrejeme olej a zeleninu za stáleho miešania 5 minút prudšie opekáme. Zalejeme vodou s polievkovým základom, privedieme do varu a varíme 15 minút, kým zelenina nezmäkne. Podávame posypané petržlenovou vňatou.

Potrebné nástroje/náradie
hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy
20 minút

Rozpis na 4 porcie

1 balenie polievkovej zeleniny pokrájanej na drobné kocky (asi 0,5 kg mrkvy, petržlen, zeler, cibuľa, kel a pod.)

4 polievkové lyžice oleja

4 šálky vody

4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)

1 polievková lyžica petržlenovej vňate posekanej najemno (→ 88)

Poznámka kuchára

Táto polievka má veľa variácií – môžete v nej uvariť cestoviny, zmeniť zeleninu, použiť huby, a tak vytvoriť vašu vlastnú polievku.

Poznámka lekára

Musím na Paľa prezradiť, že toto bola prvá polievka, ktorú naučil variť svoju manželku Valiku. A všimnite si, že akú zdravú? 😊

Jedna porcia obsahuje: ● energia 518,7 kJ ● bielkoviny 1,3 g ● sacharidy 4,6 g ● vláknina 2,2 g ● tuky 12,1 g



Francúzska polievka



Francúzska polievka



Postup
Olej zohrejeme v hrnci, pridáme zeleninu, pomaly opekáme. Keď olej a cuketa zožltnú, pridáme tofu a chvíľu opekáme. Zalejeme vodou, privedieme do varu a pridáme francúzsku nátierku, ktorú za stáleho miešania rozpustíme. Pridáme sójové mlieko, polievkový základ a opäť necháme zovrieť. Polievku rozdelíme do tanierov/misiek a ozdobíme kolieskami limety.

Potrebné nástroje/náradie
hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy
15 minút

Rozpis na 2 porcie

- 1 francúzska nátierka roztlčená vidličkou (→ 20)
- 1 polievková lyžica oleja
- 1/2 cukety pokrájanej na rezance
- 1/2 mrkvy pokrájanej na rezance (→ 38)
- 1 balenie lahôdkového tofu (asi 150 g) pokrúpaného na hrubšie pásiky (→ 16)
- 2 šálky vody
- 2 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 1/2 šálky sójového mlieka (→ 22)
- 2 kolieska limety (→ 54)

Poznámka kuchára

Toto je prvý recept, ktorý vznikol cez telefón. Igor zadal jednu pre mňa dovtedy neznámu surovinu – francúzsku nátierku – a povedal, že by z toho mohla byť dobrá polievka. Limetu môžete vymeniť za citrónovú trávu. Tú však treba 5 minút povariť spolu s pokrmom. Ak máte radi pikantné jedlá, hoďte do polievky kúsok chilli papriky. Namiesto sójového mlieka môžete použiť kokosové. Polievka získa thajskú chuť.

Poznámka lekára

Čerstvé droždie vám môže spôsobiť vážny problém, aj keď sa ho snažíte pred konzumáciou opieť. Vždy v ňom ostanú živé kvasinky, ktoré vás môžu nielen nafúknuť, ale na dlhú dobu narušiť črevnú flóru. Z inaktívnych pivovarských kvasníc vo francúzskej nátierke, ktorú sme použili do tejto polievky, sa vám to nestane. Dajte si tanier plný vitamínov B pre vašu pleť a lepšie známky v škole. 😊

Zemiakovo-cuketová polievka



Postup
Zemiaky uvaríme vo vode s polievkovým základom a olejom za 15 minút. Zmixujeme ich ponorným mixérom spolu s vodou, v ktorej sa varili. Pridáme cuketu a cesnak a varíme 5 minút. Rozdelíme do tanierov a posypeme pažítkou.

Potrebné nástroje/náradie
hrniec a ponorný mixér, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy
30 minút

Rozpis na 4 porcie

- 2 malé cukety pokrúpané na tenké plátky
- 3 zemiaky pokrúpané na drobné kocky (→ 49)
- 2 polievkové lyžice oleja
- 2 strúčiky cesnaku posekaného najemno (→ 27)
- 4 šálky vody
- 4 lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- 4 polievkové lyžice pažítky posekanej najemno (→ 85)

Poznámka kuchára

Polievku môžete zjemniť sójovou smotanou.

Poznámka lekára

Polievka je to výborná, ale zemiaky majú vysoký glykemický index, preto by som túto polievku neodporúčal diabetikom. Ľudia, ktorí sa usilujú o redukciu hmotnosti, by ju mali konzumovať iba výnimočne. ☺ Pokojne môžete namiesto oleja použiť aj nízkotučný margarín. Zdravšie to síce nebude, ale trochu znížite energetický obsah.



Polievka z červenej fazule



Rozpis na 4 porcie

- 1 konzerva prepláchnutej červenej fazule (→ 12)
- 1 šálka stonkového zeleru pokrúpaného na kolieska široké 5 mm (→ 33)
- 2 strúčiky cesnaku posekané nahrubo (→ 27)
- 1 veľká cibuľa pokrúpaná na stredné kocky (→ 28)
- 3 polievkové lyžice oleja
- 4 šálky vody
- 4 čajové lyžičky sušeného polievkového základu (→ 115)
- zelerové listy, petržlenová vňať, pažítka (→ 88, 85)

Postup

V hrnci, na zohriatom oleji opekáme cibuľu, zeler a cesnak asi 2 minúty. Pridáme fazuľu a vodu s polievkovým základom. Privedieme do varu a chvíľu necháme povrieť. Podávame ozdobené jemne nasekanými zelerovými listami, pažítkou alebo petržlenovou vňaťou.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

20 minút

Poznámka kuchára

V polievke môžete uvariť aj celozrné cestoviny, pohánku, krúpy alebo ovsené vločky a dochutiť ju môžete majoránom alebo pestom.

Poznámka lekára

Fazuľa znižuje cholesterol, cesnak a cibuľa „omladzujú“ cievy a stonkový zeler upravuje krvný tlak. Takže túto rýchlu polievku by mohli podávať aj na každom kardiologickom oddelení, ale keď si ju budete robiť často doma, možno sa nebudete musieť nikdy prezliekať do nemocničného pyžama. 😊

Thajská polievka z čínskej kapusty, tofu a zo šampiňónov



Postup

V hrnci necháme zovrieť vodu ochutenú sójovou omáčkou, morskou soľou, citrónovou šťavou a cukrom. Do vriacej vody pridáme čínsku kapustu a šampiňóny nakrájané na väčšie kusy. Varíme, kým kapusta a šampiňóny nezmäknú. Pridáme na kocky pokrúpané tofu a varíme ešte 10 minút. Podávame posypané pažítkou.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec na polievku, nôž a doska na krájanie

Čas prípravy

25 minút

Rozpis na 4 porcie

3 šálky vody
2 polievkové lyžice sójovej omáčky
1/2 čajovej lyžičky morskej soli (→ 116)
1 polievková lyžica citrónovej šťavy (→ 54)
1 čajová lyžička hnedého cukru (→ 104)
3 - 4 šálky pokrúpaných listov
čínskej kapusty (→ 37)
1 - 2 šálky pokrúpaných mrazených
šampiňónov (→ 31)
1 balík (asi 150 g) lahôdkového
tofu pokrúpaného na kocky (→ 16)
pažítky (→ 85)

Poznámka lekára

Toto je nielen rýchla a ľahká polievka, ale je v tom kus exotických kombinácií chutí. A bonus: vápnik pre vaše kosti a svaly. Viete, že 1 šálka pokrúpanej čínskej kapusty dá vášmu telu skoro toľko vápnika, ako šálka mlieka? Kam sa na čínsku kapustu hrabe svojím obsahom vápnika mliečna čokoláda! 😊

Polievka veselých slonov



Rozpis na 4 porcie

- 2 malé cibule
- 1 balenie mrazenej lahôdkovej kukurice
- 2 lyžice sezamového oleja alebo mäkkého margarínu
- 5 šálok zeleninového vývaru
- 1 šálka sójového mlieka
- štipka bieleho korenia
- štipka mletého muškátového orecha
- soľ
- 1 lyžica kukuričného škrobu

Postup

Cibuľu nakrájame nadrobno pražíme s mrazenou lahôdkovou kukuricou na margaríne alebo sezamovom oleji asi 5 – 10 minút. Pridáme zeleninový vývar (alebo vodu, ale v tom prípade odporúčam použiť bezglutamánovú „vegetu“, resp. Solčanku) a šálku sójového mlieka, osolíme, ochutíme štipkou bieleho korenia a mletého muškátového orecha. Necháme zovrieť. Asi polovicu polievky odoberieme do mixéra (alebo do nádoby, v ktorej ju môžeme rozmixovať). Môžeme mixovať aj priamo v hrnci, závisí to od druhu mixéra, ktorý máme k dispozícii. Odporúčame mixovať len natolko, aby v polievke ostali aj celé kukuričné zrnká. V troške studenej vody rozmiešame lyžicu kukuričného škrobu a zamiešame do polievky. Necháme zovrieť a môžeme podávať.

Potrebné nástroje/náradie

hrniec, ponorný mixér

Čas prípravy:

30 minút

