



EVA FRANCOVÁ

Polévky ze Svatojánu

motto



Polévky ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz

The logo for 'motto' consists of the word 'motto' in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a solid black rectangular background.

Eva Francová
Polévky ze Svatojánu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

EVA FRANCOVÁ

Polévky
ze Svatojánu



PRAHA 2019

Polévky
ze Svatojánu

NOVÉ RECEPTY
NA ZDRAVÉ POLÉVKY



NA ÚVOD

Polévky v naší kultuře tvořily vždy základ jídelníčku, vlastně bychom mohli říct, že první polévky se objevily s vynálezem ohniště. Ve vodě můžete povařit cokoli jedlého a získáte syté jídlo, které zažene hlad i žízeň. Polévka může dokonce i léčit, to když přidáte zeleninu a byliny s blahodárnými účinky na organismus, především na játra, naši neuvěřitelně vnímavou továrnu.

Polévky zdaleka nemusí být pouze masové, a dokonce se obojdeme bez jakýchkoli živočišných produktů, nijak to nesníží zdravotní a výživový přínos polévek. Právě naopak, poděkuje nám nejen naše tělo, ale i planeta, která dostává od lidí nevybíravě zabrat.





JARO

Na jaře spotřebováváme zimní zásoby,
ale už se také klubají první bylinky z rozmrzající půdy.
Jaro je obdobím, kdy musíme dát tělu najevo,
že je čas probudit se, protáhnout,
pořádně se nadýchnout a aktivně se účastnit
radostného jarního třesnění.





BÍLÁ ČESNEKOVÁ POLÉVKA

Ručím vám za to, že vám bude chutnat!

POSTUP

Na dvou lžících oleje pět minut restujeme dvě pokrájené cibule, přihodíme dva stroužky česneku nakrájené na tenké plátky a opékáme ještě minutu, jen tak, aby česnek nezhnědl. Přidáme 200 g oloupaných brambor nakrájených na kostičky a zalijeme 300 ml zeleninového vývaru a 500 ml sójového mléka. Osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a vaříme asi 15 minut, dokud brambory nezměknou. Nakonec přidáme jeden utřený stroužek česneku a rozmixujeme dohladka. Už nevaříme.

Dva pokrájené stroužky česneku zlehka osmahneme na lžici olivového oleje. Polévku na talíři jíím ozdobíme spolu s řeřichou.

SUROVINY

2 lžíce oleje
2 cibule
5 stroužků česneku
200 g brambor
300 ml zeleninového vývaru
500 ml sójového mléka
sůl
pepř
1 lžíce olivového oleje
řeřicha



CUKETOVÁ POLÉVKA S KEŠU KRÉMEM

*Bez přehánění vynikající krémová polévka,
v ničem si nezadá s polévkami s vysokoprocentní smetanou a sýrem.*

POSTUP

Na rozehrátém olivovém oleji osmahneme velkou pokrájenou cibuli, přidáme dvě středně velké cukety nakrájené na kostky, okořeníme oblíbenými bylinkami (já měla sušený denivkový květ a polní mátu, ale můžete použít oregano, bazalku, tymián, ...), osolíme a 20 minut opékáme, občas zamícháme. Zalijeme jedním litrem zeleninového vývaru a vaříme dalších 20 minut. Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem, přidáme 200 g kešu krému, prohřejeme, ale už nevaříme. Podle chuti přisolíme.

SUROVINY

3 lžice olivového oleje
1 velká cibule
2 středně velké cukety
bylinky na ochucení a sůl
1 l zeleninového vývaru
200 g kešu krému

KEŠU KRÉM

Tohle je chutná a chytrá veganská varianta sýru, smetany nebo zakysané smetany, kterou snadno dochutíte a upravíte její konzistenci podle potřeby.

Namočíme 100 g kešu ořechů na 24 hodin do studené vody. Nádobu necháme v chladničce a dvakrát nebo třikrát během té doby vodu vyměníme. Kešu přecedíme, vložíme do mixéru, přidáme špetku soli, lžici lahůdkového droždí a trošku vody. Umixujeme dohladka. Pokud chceme pikantnější „sýr“, vody dáme méně, přisolíme a můžeme přidat třeba česnek. Pokud chceme krém, kterým nahradíme živočišnou smetanu, přidáme více vody. Když by se nám hodilo něco podobného zakysané smetaně, přidáme citronovou šťávu. Můžeme i přisladit třeba agávovým sirupem a použít kupříkladu na zákusky nebo ovocné poháry. Je to snadné a chutná to skvěle.



POLÉVKA Z JARNÍCH BYLIN

Na jaře je takřka naší povinností uvařit polévku z prvních bylinek, bez toho se zkrátka jarní menu neobejde, a naše tělo zaplesá. Při sbírání bylin strčte některé rovnou do pusy, syrové jsou přece jen nejprospěšnější.

POSTUP

V hrnci rozeřjeme tři lžíce oleje a zlehka na něm osmahneme stroužek utřeného česneku. Vsypeme 130 g nahrubo pomleté nebo podrcené červené pšenice (můžete použít i špaldu nebo kamut) a chvíli společně mícháme. Horkou vodou spaříme 100 g bylinek (bršlice, mladé lístky pampelišky a kopřivy, květy a lístky sedmikrásky, mladé lístky kostivalu, česnek medvědí, řeřišnice luční, divoká pažitka, popenec břechťanolistý, mladé jitrocelové a řebříčkové lístky atd.), nasekáme je a přidáme do hrnce. Okořeníme lžičkou čerstvě drcené černuchy a zalijeme dvěma litry vody. Osolíme a vaříme za častého míchání asi 15 minut. Na talíři „chladíme chlebem“, jak bylo zvykem v chalupách.

SUROVINY

3 lžíce oleje
1 stroužek česneku
130 g červené pšenice
100 g jarních bylinek
1 lžička černuchy
sůl
chleba k podávání



KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA SE ZELENOU ČOČKOU

Pěkně velký kotel výborné polévky

POSTUP

Přes noc namočíme do vody 350 g zelené čočky. Na třech lžících oleje necháme změkhnout cibuli, zasypeme třemi lžícemi špaldové mouky a umícháme cibulovou jíšku. Zalijeme dvěma litry zeleninového vývaru, přidáme scezenou čočku a květák rozebraný na růžičky. Vaříme 20 minut, okořeníme čerstvě mletým pepřem, ochutíme dvěma lžícemi lahůdkového droždí a rozmačkáme šťouchadlem na brambory. Osolíme a vmícháme dvě pokrájené naťové cibulky. Na talíři hojně posypeme sekanými divokými bylinkami. Můžeme okořenit také gomasíem.

SUROVINY

350 g zelené čočky
3 lžíce oleje
1 cibule
3 lžíce celozrnné špaldové mouky
2 l zeleninového vývaru
1 kg květákových růžiček
pepř
2 lžíce lahůdkového droždí
sůl
2 naťové cibulky
divoké bylinky
gomasio



ZELENÁ POLÉVKA

POSTUP

V hrnci rozehejeme dvě lžíce oleje a zlehka na něm osmahneme 300 g pokrájeného pórků. Přidáme 200 g hlávkového nebo ledového salátu a 500 g čerstvého nebo mraženého hrášku a 10 minut dusíme ve vlastní šťávě. Občas promícháme. Zalijeme zeleninovým vývarem nebo vodou (1,2 l) a vaříme doměkka. Osolíme, část hrášku vybereme a polévku rozmixujeme. Zjemníme 100 ml mandlové smetany a vložíme celý hrášek, který jsme odebrali před mixováním.

SUROVINY

2 lžíce oleje
300 g pórků
200 g hlávkového salátu
500 g hrášku
1,2 l zeleninového vývaru
sůl
100 ml mandlové smetany

MANDLOVÁ SMETANA

Rostlinné smetany jsou drahá legrace, pořád mi vrtalo hlavou, jak to udělat, abych mohla zahušťovat své oblíbené krémové polévky a taky omáčky. Smetany se hodí i do moučnicků a nejrůznějších zapékaných pokrmů. Zkusila jsem tedy vyrobit smetanu z mandlí, ale stejně dobře bude fungovat i z ovesných vloček.

Namočíme 100 g mandlí na 12 hodin do vody a necháme v chladničce. Propláchneme, vložíme do mixéru, přilijeme 250 ml čisté vody a mixujeme dohladka. Přecedíme přes plátýnko a drť využijeme třeba do snídaňových kaší nebo do moučnicku. Do mandlové tekutiny vmícháme špetku soli, dvě lžičky agávového sirupu, lžičku lahůdkového droždí, lžičku panenského slunečnicového oleje a lžici bramborového škrobu. Dobře rozkvedláme a uchováваме v chladničce. Používáme do polévek, omáček a podobně.



KEDLUBNOVKA

POSTUP

V hrnci nasucho opražíme hrst ovesných vloček, přidáme dvě lžíce oleje a nakrájenou cibuli. Osolíme bylinkovou solí a chvíli společně opékáme. Nastrouháme na nudličky dvě kedlubny a přidáme je do hrnce. Zalijeme litrem vody, ochutíme snítkou libečku, zamícháme a vaříme do změknutí, trvá to asi 10–15 minut. Hotovo.



SUROVINY

hrst ovesných vloček
2 lžíce oleje
1 cibule
1 lžička bylinkové soli
2 kedlubny
snítka libečku



CIBULOVÁ POLÉVKA S CHLEBOVÝMI KOSTKAMI A MEDVĚDÍM ČESNEKEM

POSTUP

Na dvou lžících oleje necháme zesklovatět tři velké cibule nakrájené na půlkolečka. Přidáme lžičku tmavého cukru a necháme zkaramelizovat. Zalijeme 200 ml bílého vína, litrem zeleninového vývaru, osolíme a vaříme pět minut. Tři krajíce chleba nakrájíme na kostičky a nasucho je opečeme v troubě.

Do talíře nasypeme hrst kostiček, lžici veganského nastrouhaného sýra a zalijeme horkou polévkou. Zdobíme lístky medvědího česneku.

SUROVINY

2 lžíce oleje
3 velké cibule
1 lžička tmavého cukru
200 ml bílého vína
1 l zeleninového vývaru
sůl
3 krajíce chleba
50 g veganského sýra
miska medvědího česneku



KOPŘIVAČKA

Kdy, když ne teď? Nebojte se jí, je výborná!

POSTUP

Na dvou lžících rostlinného másla nebo oleje osmahneme dvě pokrájené naťové cibulky a 40 g ovesných vloček. Přilijeme sójové mléko (1,3 l) rozkvedlané se šťávou z poloviny citronu, osolíme a vmícháme 100 g opraných a pokrájených kopřiv (můžete přidat i další jarní bylinky – šťovík, kontryhel, kostival, řeřišnici, vrbínu penízkovou, medvědí česnek apod.). Vaříme pět minut, podle chuti dokyselíme.

SUROVINY

2 lžíce rostlinného másla nebo oleje
2 naťové cibulky
40 g ovesných vloček
1,3 l sójového mléka
1/2–1 citron
sůl
100 g kopřiv



CHŘESTOVÁ POLÉVKA

Chřest jím jako jediný člen rodiny, takže ho příliš často nevařím. Jediné, co mi jakžtakž projde, je tahle jednoduchá, ale výtečná chřestová polévka.

POSTUP

Ze tří lžic oleje a cca 40 g hladké mouky připravíme světlou jíšku. Naředíme ji litrem studeného zeleninového vývaru, metličkou rozšleháme dohladka. Okořeníme strouhaným muškátovým oříškem, přidáme 350 g očištěného a nakrájeného chřestu a vaříme 20 minut doměkka. Zjemníme 250 ml ovesné smetany, osolíme, opeříme a rozmixujeme tyčovým mixérem. Ochutíme citronovou šťávou.

SUROVINY

3 lžice oleje
40 g hladké mouky
1 l zeleninového vývaru
muškátový oříšek
350 g chřestu
250 ml ovesné smetany
sůl
pepř
1 lžice citronové šťávy



POLÉVKA S NEVAŘENOU ZELENINOU

Můžeme připravit obyčejnou zeleninovou polévku ještě zdravější a s plnější chutí? Ano, nebudete ji vůbec vařit. Určitě vás zajímá, zda bude zelenina měkká. Ano, bude. Polévka vás překvapí zajímavou chutí a nepřijdete o zdraví prospěšné látky.

POSTUP

Přivedeme k varu dva a půl litru vody, vhodíme do ní pokrájenou zeleninu (mrkev, celer, petržel, pórek, kapusta, kedluben, hrášek, ...). Ihned snížíme teplotu na minimum, ale hrnec necháme stát zakrytý na plotně. Po pěti minutách plotýnku zcela vypneme a hrnec odstavíme. Necháme pod pokličkou 30 minut odpočívat. Ochutíme sušenými bylinkami, solí, trochou dobrého oleje, případně miso pastou, pepřem, citronem, jak to máte rádi. Na talíři hojně posypeme čerstvými bylinkami.

SUROVINY

1 kg zeleniny
sušené a čerstvé bylinky
sůl
1–2 lžičky oleje
2 lžičky misa
pepř
citron





KMÍNOVÁ POLÉVKA S HLÍVOU

Lahodná polévka s jemnou houbovou chutí

POSTUP

Na dvou lžících rozehřátého oleje osmahneme dvě lžíce pokrájené petrželky, půl lžičky tlučeného kmínu (kmín nikdy nekupujeme drcený nebo mletý, brzy totiž ztratí vůni, tlučeme si ho vždy čerstvě doma), špetku muškátového květu a 200 g pokrájené hlívy. Osolíme a za občasného promíchání opékáme dozlatova. Trvá to asi 15 minut.

Do hrnce nalijeme jeden a půl litru horké vody, vmícháme do ní lžici tlučeného kmínu, půl lžičky soli a tři brambory a jednu mrkev, vše nastrouhané najemno. Přivedeme k varu a vaříme půl hodiny. Vmícháme hotové houby.

SUROVINY

2 lžíce oleje
2 lžíce pokrájené petrželky
1 lžíce + 1/2 lžičky tlučeného kmínu
špetka muškátového květu
200 g hlívy
sůl
3 brambory
1 mrkev



MISO POLÉVKA SE ŽAMPIONY

POSTUP

Na dvou lžících sezamového oleje pět minut opékáme velkou mrkev, kedluben a pórek, vše pokrájené na tenké nudličky, a 2–4 žampiony (podle velikosti) nakrájené na plátky. Zalijeme dvěma litry horké vody, přidáme 10 cm mořské řasy kombu, přiklopíme a vaříme 20 minut, dokud zelenina není poloměkká. Vyjmeme řasu, osolíme, odebereme sběračku polévky a po částečném zchladnutí do ní rozmícháme dvě lžíce miso pasty. Vratíme do polévky. Nakonec vmícháme rýžové vlasové nudle, které jsme uvařili zvlášť v osolené vodě podle návodu na obalu (50 g v suchém stavu).

SUROVINY

2 lžíce sezamového oleje
1 mrkev
1 kedluben
1 pórek
2–4 žampiony
10 cm mořské řasy kombu
2 lžíce miso pasty
50 g rýžových vlasových nudlí
sůl