



# POLÉVKY

## KOPROVÁ POLÉVKA

10 g hladké mouky  
20 g oleje  
100 g brambor  
200 ml mléka  
2 lžíce kopru  
2 vejce  
ocet, sůl

1. Vejce uvaříme natvrdo.
2. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky.
3. Do hrnce dáme olej, zahřejeme, přidáme mouku a za stálého míchání připravíme světlou jíšku.
4. Zalijeme studenou vodou a přidáme brambory (asi 2–3 dl, aby byly brambory ponořené).
5. Osolíme a vaříme doměkka.
6. Do polévky přidáme mléko, necháme přejít varem.
7. Vmícháme nakrájený kopr, povaříme a odstavíme.
8. Podle chuti můžeme ochutit octem.
9. Vejce nakrájíme na kostičky, dáme do talíře a přelijeme polévkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

15 g bílkovin, 16 g tuků, 24 g sacharidů, 2,6 g vlákniny  
**300 kcal = 1254 kJ**

## FAZOLOVÁ POLÉVKA

50 g fazolí  
50 g cibule  
10 g oleje  
100 g brambor  
50 g celeru  
100 g mrkve  
2 stroužky česneku  
1 lžička kari koření  
½ lžičky mletého kmínu  
1 lžička mleté sladké papriky  
5 lístků máty, sůl

1. Fazole přes noc namočíme, slijeme vodu, dáme čerstvou a uvaříme doměkka.
2. Zeleninu nakrájíme na kostičky, cibuli nakrájíme najemno.
3. Na oleji osmažíme dorůžova cibuli, přidáme na kostky nakrájenou zeleninu mimo fazolí a osmahneme.
4. Přidáme kari koření, mletou sladkou papriku, kmín, osmahneme, zalijeme vodou, osolíme a vaříme doměkka.
5. Přidáme scezené, propláchnuté fazole, utřený česnek a provaříme.
6. Polévku dochutíme solí a natrhanými lístky máty.

### Jedna porce přibližně obsahuje:

7 g bílkovin, 6 g tuků, 35 g sacharidů, 7,6 g vlákniny  
**222 kcal = 928 kJ**

## HOVĚZÍ POLÉVKA S RÝŽÍ

150 g libového předního hovězího masa  
50 g cibule  
20 g rýže  
2 stroužky česneku  
2 bobkové listy, pažitka, sůl

1. Rýži uvaříme v osolené vodě, scedíme a propláchneme.
2. Maso dáme do osolené vody, přidáme cibuli, celý česnek, bobkové listy a uvaříme doměkka.
3. Vývar přecedíme, měkké maso drobně nakrájíme a vložíme zpět do polévky.
4. Nakonec přidáme uvařenou rýži a prohřejeme.
5. Hotovou polévku dochutíme najemno nakrájenou pažitkou.

### Jedna porce přibližně obsahuje:

17 g bílkovin, 6 g tuků, 10 g sacharidů, 0,7 g vlákniny  
**160 kcal = 670 kJ**

## DÝŇOVÁ POLÉVKA

400 g dýně (vhodná je dýně Hokaidó)

20 g oleje

2 stroužky česneku

½ l zeleninového vývaru

2 dl smetany 12 % tuku

sůl, pepř

1. Dýni oloupeme, dužinu nakrájíme na kostky.
2. Dýni zprudka opečeme na oleji, podlijeme vývarem, osolíme a vaříme doměkka.
3. Dýni rozmixujeme, přidáme smetanu, promícháme a prohřejeme.
4. Podle chuti opepříme.

Podáváme s celozrnným pečivem.

**Jedna porce přibližně obsahuje:**

6 g bílkovin, 24 g tuků, 17 g sacharidů, 4 g vlákniny

**308 kcal = 1287 kJ**



## KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

300 g květáku

20 g oleje

1 stroužek česneku

½ l zeleninového vývaru

1 vejce

10 g krupice

sůl, špetka muškátového oříšku

pepř, zelená petrželka

1. Květák rozebereme na malé růžičky, česnek nakrájíme na plátky.
2. Vše orestujeme na oleji, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme, ochutíme špetkou muškátového oříšku a vaříme doměkka.
3. Vejce rozklepneme a smícháme s krupičkou.
4. Vejce vlijeme do vroucí polévky, promícháme a povaříme.
5. Polévku podáváme s nakrájenou petrželkou.

**Jedna porce přibližně obsahuje:**

7 g bílkovin, 13 g tuků, 11 g sacharidů, 4,1 g vlákniny

**189 kcal = 790 kJ**