



RECEPTY A JÍDLO 08. 10. 2023

Bramborová polévka v deseti výtečných receptech vhodných i pro děti

Když se řekne bramborová polévka, každý si představí něco jiného. Variací má totiž skutečně požehnaně. Ať už tedy milujete klasickou „bramboračku“ s houbami nebo třeba jen s kořenovou zeleninou, jistě si přijdete na své v našem výčtu deseti chutných receptů. Mezi nimi najdete krom jiného i tipy pro malé a odrostlejší děti. Radost tak uděláte hřejivým a lahodným pokrmem celé své rodině, což přijde vhod nejen v sychravých podzimních dnech.

Bramborová polévka má v české gastronomii sáhodlouhou tradici. Nejvíce ji v dřívějších dobách vařivali vesničané a primárně používali k její přípravě pestré druhy zeleniny, které si sami vypěstovali. Tento pokrm si však pevné místo našel s časem i v městských kuchyních. Inspirujte se českými ale i zahraničními recepty, jež zpestří váš rodinný jídelníček.

KRÉMOVÁ BRAMBOROVÁ POLÉVKA

Jste rodiče malého raráška, kterému je od šesti měsíců a výše? Pak jistě využijete tento recept na krémovou bramborovou polévku. Omezte však solení/volte vývar se sníženým obsahem soli (nebo nesolte vůbec) – pakliže je polévka určena i pro ty nejmenší do jednoho roku.

Ingredience potřebné na krémovou bramborovou polévku

- 1 malá cibule (oloupaná a pokrájená najemno)
- 3 lžíce olivového oleje (nebo 30 g másla)
- 2 středně velké mrkve (oloupané a nakrájené na kostičky)
- 550 gramů brambor (loupaných a pokrájených na kostičky)
- 450 ml vody
- cca 1 lžíce zeleninového vývaru se sníženým obsahem soli (nemusí být, pokud vaříte pro batolata)
- mletý černý pepř dle chuti (vylučte, pokud vaříte pro velmi malé děti)
- strouhaný parmezán/čedar k podávání dle chuti (pouze pro větší děti a dospělé)

RECEPT na krémovou bramborovou polévku

Ve středně velkém hrnci si rozehejte olivový olej nebo máslo a na tuku posléze restujte pokrájenou cibuli do té doby, než změkne a zezlátne. Dále přidejte k cibuli kostičky očištěné mrkve, kostičky brambor a podlijte vodou. **Možné též dochutit zeleninovým vývarem a mletým pepřem (dle věku dítěte).** Nakonec snižte teplotu plotýnky a vařte pozvolna asi dvacet minut – než zelenina změkne. Po uplynutí doby vaření odstraňte polévku z plotny a rozmixujte ponorným mixérem na jemný krém. Krémovou bramborovou polévku podávejte teplou – dochutit ji můžete (u větších dětí a dospělých) třeba strouhaným parmezánem/čedarem při podávání. Dobrou chuť! **TIP:** polévku můžete také zamrazit a spotřebovat nejdéle do tří měsíců.

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S KLOBÁSKOU

Pro odrostlejší mlsouny je jako stvořená bramborová polévka s klobáskou – vybírejte však k vaření pro děti velmi kvalitní a nepikantní uzeninu. Výsledek se pak setká rozhodně s úspěchem a odměnou budou vyprázdněné talíře i spokojená a nasycená bříška.

Ingredience potřebné na bramborovou polévku s klobáskou

- cca 700 gramů mrkve
- cca 700 gramů brambor
- 2 cibule
- 1 lžíce másla
- 3 hrnky zeleninového nebo kuřecího vývaru (může být se sníženým obsahem soli)
- 4 kvalitní klobásky s vysokým podílem masa (nepikantní)
- nasekaná čerstvá petrželka dle chuti
- jemná mořská sůl a mletý pepř dle chuti

RECEPT na bramborovou polévku s klobáskou

Nejprve si oloupejte mrkve i brambory, opláchněte oba druhy zeleniny a nakrájejte na stejně velké kostičky. Cibuli též zbavte slupky a nasekejte najemno. Nyní si k ruce vezměte větší hrnec a v něm rozpustíte lžíci másla. Na tuku pak orestujte nasekanou cibulku – dozlatova. Dále přidejte do hrnce

nakrájenou mrkev a pokračujte v opékání asi 5 minut. Brambory restujte posléze asi tři minuty. Nakonec přilijte vývar, promíchejte, hrnec přikryjte poklicí a vařte do změknutí zeleniny (cca čtvrt hodiny). Mezitím si oloupejte klobásky a pokrájejte je na plátky. **Po patnácti minutách uzeninu přidejte do bramborové polévky a nechte asi posledních pět minut probublávat.** Před podáváním pokrm dochutěte dle potřeby pepřem či solí a podávejte třeba s nasekanou petrželkou. Dobrou chuť!

KRÉMOVÁ BRAMBOROVÁ POLÉVKA S PÓRKEM

Když se spojí chutě brambor, pórku a smetany, vznikne výtečná bramborová polévka, na které si pochutná i ten největší mlsoun! Níže uvedená variace je vhodná pro odrostlejší děti, ovšem lahodit bude i dospělákům.

Ingredience potřebné na krémovou bramborovou polévku s pórkem

- 50 gramů másla
- 450 gramů brambor
- 1 malá cibule
- 450 gramů pórku (bílá část)
- 850 mililitrů až 1,2 litru kuřecího či zeleninového vývaru (s nízkým obsahem soli)
- cca 140 mililitrů smetany ke šlehání
- cca 125 mililitrů plnotučného mléka

RECEPT na krémovou bramborovou polévku s pórkem

Ve větším hrnci si rozpustíte 50 gramů másla a na něm pak orestujete oloupané a na kostky pokrájené brambory, společně s nasekanou cibulí a nakrájenou bílou částí pórku. Vše pečlivě promíchejte, osolte i opepřete dle chuti, překryjte poklicí a nechte dusit do měkka po dobu deseti minut. **Až uplyne tato doba, sejměte poklici a přilijte do hrnce vývar - pokračujte ve vaření asi 5 minut (ne déle).** Nakonec bramborovou polévku s pórkem dokončíte tak, že ji rozmixujete v pyré pomocí tyčového mixéru a zjemníte smetanou a mlékem - nechte po promíchání krátce prohřát. Podávat můžete pokrm třeba s krutony. Dobré chutnání!

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S HOUBAMI, ŘAPÍKATÝM CELEREM A POHANKOU

Pokud chcete pro svou rodinu uvařit opravdovou vitaminovou a nutričně výživnou bombu, vsadte na bramborovou polévku s houbami, řapíkatým celerem a pohankou. Bez problémů si na ní mohou pochutnat i větší děti.

Ingredience potřebné na bramborovou polévku s houbami, řapíkatým celerem a pohankou

- 300 gramů brambor
- 140 gramů řapíkatého celeru
- 140 gramů mrkve
- 20 gramů sušených hub
- 60 gramů pohanky
- 3 česnekové stroužky
- 40 gramů másla
- 30 gramů hladké mouky

- 1 litr zeleninového vývaru
- sůl, mletý pepř a drcený kmín dle chuti
- nasekaná čerstvá petrželka dle chuti k podávání

RECEPT na bramborovou polévku s houbami, řapíkatým celerem a pohankou

Nejprve si v hrnci nechte zpěnit máslo a poté na něm osmahněte oloupanou a na kostičky pokrájenou mrkev společně s očištěným a nakrájeným řapíkatým celerem. Po chvíli zeleninu zaprašte hladkou moukou a také přidejte hrstku sušených hub, prolisovaný česnek a trochu drceného kmínu. Pečlivě ingredience promíchejte a krátce orestujte na tuku. Nakonec přidejte také oloupané a na kostičky nakrájené brambory a zalijte zeleninovým vývarem. **Bramborovou polévku vařte cca 20 až 30 minut, než zelenina změkne.** Mezitím si uvařte ve vroucí vodě pohanku a až hotovou ji přidejte do polévky. Pokrm lze podávat s nasekanou čerstvou petrželkou. Dobrou chuť.

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S KVĚTÁKEM

Variace bramborové polévky s květákem je vhodná nejen k podzimnímu obědu, ale také k tomu zimnímu. Skvěle zahřeje v žaludku jak větší děti, tak i dospělé a dokonale zasytí na dlouhou dobu. Inspirujte se jednoduchým receptem.

Ingredience potřebné na bramborovou polévku s květákem

- 600 gramů kvěťáku
- 3 středně velké brambory
- 600 mililitrů kuřecího vývaru
- 250 mililitrů smetany na vaření
- 1 špetka mletého muškátového oříšku
- 1 špetka mořské soli
- 1 lžíce másla
- 30 gramů parmazánu nakrájeného na kostičky

RECEPT na bramborovou polévku s květákem

Nejprve si oloupejte brambory, omyjte je a nakrájejte na kostičky. Dále si opláchněte květák a rozdělte jej na menší růžičky. Nyní si k ruce vezměte středně velký hrnec a v něm rozpustíte máslo. Na něm pak restujte asi deset minut (pod poklicí) oba druhy zeleniny. **Po deseti minutách přilijte k bramborám a kvěťáku kuřecí vývar, dle potřeby osolte a vařte dalších patnáct minut, dokud zelenina nezměkne.** Hotovou bramborovou polévku s květákem odstavte z plotny a přelijte do kuchyňského robota – zde ji rozmělněte na pyré (možné použít i tyčový mixér). Krémovou polévku opět přelijte do hrnce a vraťte na sporák. Nakonec jí zjemněte smetanou a mírně zahřívajte po dobu pár minut. Před podáváním ještě dochuťte muškátovým oříškem. Na vrch polévky pokladte kousky parmazánu a pochutnávejte si.



JEDNODUCHÁ BRAMBOROVÁ POLÉVKA S VAJEČNÝMI KNEDLÍČKY

Nemáte rádi zdlouhavé vaření, a přesto chcete připravit pro rodinu chutnou bramborovou polévku? Potom vsadte na tuto variaci s vaječnými knedlíčky! Zvládne ji uvařit i úplný začátečník – a jako pomocníky si může vzít třeba děti.

Ingredience na přípravu jednoduché bramborové polévky s vaječnými knedlíčky

- 8 středně velkých brambor
- ½ cibule
- 4 hrnky vody
- 4 hrnky mléka
- 1 lžíce másla
- 3 lžičky hladké mouky
- 1 vajíčko
- sůl a mletý pepř dle chuti

Poznámka: 1 hrnek = cca 240 ml

RECEPT na jednoduchou bramborovou polévku s vaječnými knedlíčky

Ve středně velkém hrnci si rozpustíte máslo a pak na něm orestujete najemno pokrájenou cibuli. Dále přidejte k cibuli loupané, omyté a na kostičky pokrájené brambory, osolte a opepřete dle chuti a pokračujte v krátkodobém restování. Nakonec vlijte vodu a vařte do té doby, než brambory změkknou. Mezitím si v misce smíchejte vajíčko společně s hladkou moukou a vytvořte těstíčko (z toho budete tvořit knedlíčky). Jakmile budou brambory měkké, vodu slijte a nahradte ji v hrnci mlékem, které přiveďte k varu. Nyní vkládejte do horkého mléka vaječné těstíčko po půl lžičce a knedlíčky nechte provařit (asi 5 minut). **Jednoduchou bramborovou polévku dochuťte v závěru solí a pepřem dle preferencí a podávejte.**

BABIČČINA BRAMBOROVÁ POLÉVKA S BROKOLICÍ

Další recept nadchne především milovníky brokolice! V kombinaci s bramborami, cibulí a čedarem vykouzlíte lahodný pokrm, jenž osloví malé i velké. Babiččina bramborová polévka s brokolicí je zkrátka hit, který musíte rozhodně vyzkoušet!

Ingredience na babiččinu bramborovou polévku s brokolicí

- 6 brambor (ideálně s červenou slupkou)
- 2 hrnky růžiček brokolice
- 1 střední cibule
- 3 až 4 hrnky mléka (lze nahradit plnotučným kokosovým mlékem)
- ½ lžičky mořské soli (nebo dle chuti)
- 1 hrnek strouhaného čedaru
- čerstvě mletý černý pepř dle chuti

Poznámka: 1 hrnek = cca 240 ml

RECEPT na babiččinu bramborovou polévku s brokolicí

Do středně velkého hrnce vložte oloupané, omyté a na kostičky nakrájené brambory s najemno nasekanou cibulí, osolte dle chuti, vše přelijte vodou a přiveďte k varu (vařte cca 10 minut na silném plamenu). Po deseti minutách vložte do hrnce i překrojené růžičky brokolice a pokračujte ve varu dalších pět minut. Posléze, až bude zelenina měkká, scedte z hrnce vodu a nahradte ji mlékem (budto kravským nebo kokosovým) – v mléce by měly být brambory s brokolicí ponořené. **Nakonec ještě přidejte do bramborové polévky strouhaný čedar, promíchejte a až se sýr rozpustí (za**

cca 10 minut), máte hotovo. Podávejte teplé s trochou čerstvého mletého pepře (u dětí lze vynechat). Dobrou chuť.

BRAMBOROVÁ POLÉVKA S RAJČATY

Pokud milujete klasickou italskou minestrone, bude vám chutnat i tato bramborová polévka s rajčaty. Při jejím vaření využijete také zdravé houby, aromatickou cibuli či voňavý tymián. Tento pokrm rozhodně zpestří váš jídelníček, tak mu dejte šanci!

Ingredience na bramborovou polévku s rajčaty

- cca 680 gramů brambor s červenou slupkou
- cca 400 mililitrů kuřecího vývaru
- cca 410 gramů krájených konzervovaných rajčat (kvalitní značka)
- 2 lžíce másla
- 1 velká cibule
- cca 220 gramů čerstvých hub (lesní houby nebo i žampiony)
- $\frac{3}{4}$ hrnku (cca 240 ml) mléka se sníženým obsahem tuku
- $\frac{1}{2}$ lžičky soli nebo dle chuti
- $\frac{1}{2}$ lžičky mletého černého pepře nebo dle chuti
- $\frac{1}{2}$ lžičky sušeného tymiánu
- k podávání: lze použít opraženou slaninu, zakysanou smetanu nebo nakrájenou jarní cibulku

RECEPT na bramborovou polévku s rajčaty

K ruce si vezměte velký hrnec a napusťte do něj vodu. Tu přiveďte k varu a posléze do ní vhodte oloupané, omyté a na kostičky pokrájené brambory. Ty vařte na středním plameni asi 25 minut do změknutí. Následně brambory scedte a vložte je do kuchyňského robotu – k nim také přidejte kuřecí vývar a scezenou rajčatovou šťávu z konzervy. Vše rozmělněte na pyré a dejte zatím stranou. Dále si do stejného hrnce (kde se vařily brambory) vložte máslo a rozpusťte ho. **Na něm pak restujte dozlatova nasekanou cibuli společně s pokrájenými houbami, což bude trvat asi 5 minut.** Nakonec k cibuli s houbami přidejte bramborovou směs, doplňte o pokrájená konzervovaná rajčata, mléko a nezapomeňte dochutit solí, pepřem a tymiánem. Vše dobře promíchejte a nechte krátce provařit. Bramborovou polévku s rajčaty podávejte třeba s opečenou slaninou, zakysanou smetanou a jarní cibulkou.

DÝŇOVO-BRAMBOROVÁ POLÉVKA

A nyní tu máme něco pro ty největší dětské mlsouny! Můžete si být téměř jistí, že dýňovo-bramborová polévka se u vašich ratolestí setká s opravdovým úspěchem. Její jemnou a zároveň delikátní chuť si ostatně zamilujete i vy!

Ingredience na dýňovo-bramborovou polévku

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 1 kilogram dýně Hokkaidó (může být i máslová)
- 3 středně velké brambory
- 2 stroužky česneku (lisované)
- 1 lžička nadrobno nasekaného čerstvého rozmarýnu
- 2 hrnky (po cca 240 ml) zeleninového vývaru

- 2 hrnky vody
- sůl a pepř dle chuti

RECEPT na dýňovo-bramborovou polévku

Ve velkém hrnci si rozehejte olivový olej a na něm pak orestujte najemno nasekanou cibulku. Po chvíli k ní přidejte i prolisovaný česnek, na kostičky pokrájenou dýni (Hokkaidó nemusíte loupát), oloupané a na kostičky nakrájené brambory a rozmarýn. Vše opékejte dalších pět minut při průběžném míchání – přilít lze i malé množství vroucí vody, aby se suroviny nepřipékaly. Nakonec vlijte do hrnce zeleninový vývar (2 hrnky) společně s dvěma hrnků vody. **Dýňovo-bramborovou polévku dochuťte solí i pepřem a vařte asi 30 minut, dokud zelenina nezměkne.** Nyní polévku odstavte, nechte asi pět minut zchladnout a následně rozmixujte na krém. Podávejte teplé – dobrou chuť!

JEMNÁ BRAMBOROVÁ POLÉVKA S PEČENOU ČERVENOU ŘEPOU

Červená řepa je superpotravinou, která by měla patřit i do dětského jídelníčku. Zakomponujte ji tedy do této skvělé bramborové polévky, v níž najdete také zdravý řapíkatý celer, česnek nebo tymián. Její chuť si zamiluje celá rodina.

Ingredience potřebné na jemnou bramborovou polévku s pečenou červenou řepou

- 2 hrnky brambor (loupaných, omytých a na kostky nakrájených)
- 2 hrnky červené řepy (loupané a na kostičky nakrájené)
- olivový olej dle potřeby
- sůl a mletý pepř dle chuti
- 1 řapíkatý celer (očistěný a nakrájený na kostičky)
- 1 cibule (loupaná a nakrájená na kostičky)
- 1 nasekaný stroužek česneku
- 4 hrnky kuřecího vývaru
- ½ lžičky sušeného tymiánu
- 1 bobkový list
- 1 a ½ hrnku plnotučného mléka
- 1 lžíce citronové šťávy

RECEPT na jemnou bramborovou polévku s pečenou červenou řepou

Nejprve si předehejte troubu na 190 °C. Poté vložte do zapékací misky kostky [brambor](#) a kostičky červené řepy. Vše pokapejte asi lžící olivového oleje, osolte i opepřete dle chuti, promíchejte a dejte péct asi na hodinu. Nakonec obě suroviny vyjměte z trouby a nechte zchladnout. Nyní si k ruce vezměte větší hrnec a v něm rozehejte 2 lžíce olivového oleje. Na něm pak restujte nasekanou cibuli a pokrájený řapíkatý celer společně s česnekem (asi 5 minut). Dále k ingrediencím přidejte pečenou zeleninu, vlijte kuřecí vývar, ochuťte tymiánem, [bobkovým listem](#) a přiveďte k varu – vařte pod poklicí při mírném plamenu asi 45 minut. **Hotovou bramborovou polévku s [červenou řepou](#) odstavte, vyjměte bobkový list a rozmělněte tyčovým mixérem.** Před podáváním zjemněte mlékem a dochuťte citronovou šťávou. Dobrou chuť!

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)