



RECEPTY A JÍDLO 30. 01. 2022

Polévky na zahřátí, které přijdou v zimě vhod. A jsou tak hutné, že vydají za celé jídlo

Polévky na zahřátí přijdou v zimě rozhodně vhod. Co si budeme povídat, v chladných zimních dnech nezahřeje nic lépe. Navíc v polévkách, které vám servírujeme, jsou použity i suroviny, které tělo samo o sobě zahřívají. Ručíme vám za to, že vás zasytí a budete se po nich cítit dobře!

Polévky na zahřátí: Kapustová polévka s naklíčenou brokolicí

Přísady:

- 1 l vody
- kostka zeleninového bujónu
- [1 menší hlávka kapusty](#)
- 200 g brambor

- 120 ml smetany ke šlehání
- 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru
- naklíčená semena brokolice
- sůl

Příprava:

Brambory oloupeme a **nakrájíme na menší kostky**. Kapustu zbavíme tvrdých vnějších listů, omyjeme ji, rozkrojíme a nadrobno nasekáme. Obojí dáme do většího hrnce, zalijeme vodou, přidáme kostku zeleninového bujónu a **vaříme doměkka**. Jakmile jsou brambory i kapusta měkké, odstavíme je z plotny a tyčovým mixérem rozmixujeme na jemné pyré. Do polévky přidáme **smetanu, zázvor** (pokud nemáme čerstvý, je možné použít lžičku sušeného) a podle chuti osolíme. Na talíři pak ozdobíme **čerstvě naklíčenými výhonky brokolice**.

Polévky na zahřátí: Kuřecí vývar s houbovo-jáhlovými noky

Přísady:

Kuřecí vývar:

- 1 kg kuřecích kostí, případně droby
- 2 l vody
- 3 bobkové listy
- 4 kuličky nového koření
- 5 kuliček celého pepře
- 100 g cibule
- 80 g mrkve
- 80 g celeru

Houbovo-jáhlové noky:

- 30 g sušených hub
- 300 ml mléka (může být rostlinné)
- [100 g jáhel](#)
- 50 g špaldové celozrnné mouky
- 40 g másla
- mletý kmín
- sůl

Příprava:

Jako základ pořádné **zimní polévky na zahřátí**, si připravíme kuřecí vývar. Tedy opláchnuté kosti, případně i droby, zeleninu a veškeré koření vložíme do studené vody. Dáme na plotnu a přivedeme k varu. Jakmile začne voda probublávat, plamen snížíme a **necháme vařit alespoň dvě hodiny**. Čas od času můžeme v hladiny sesbírat vzniknou pěnu. Mezitím se můžeme pustit do přípravy noků. Máme-li sušené houby, **namočíme je alespoň na hodinu** do vody. **Necháme je pořádně nasáknout** a přebytečnou vodu z nich pak vymačkáme. Nakrájíme je nadrobno a orestujeme na másle. Lehce okmínujeme. Přendáme do větší mísy. V druhém hrnci si pak v mléce uvaříme jáhly. Vařit se budou **zhruba 25 minut**. Po scezení je přidáme k houbám. Necháme zchladnout. Pak přidáme mouku, osolíme a ručně tvoříme noky, které ihned vaříme ve vroucí vodě. Po cca 5 minutách vyjmeme. Hotový uvařený vývar **scedíme přes jemné sítko**, přidáme do něj noky a můžeme podávat. Okuste a запиšte si recept mezi oblíbené polévky na zahřátí.

Polévky na zahřátí: Rajská polévka s mletým masem a strouhanou mozzarellou Přířady:

Přísady:

- 1 plechovka drcených rajčat
- 1 menší plechovka nebo sklenice rajského protlaku
- 1 červená cibule
- 500 g mletého masa
- [1 balení mozzarely](#)
- olivový olej
- třtinový cukr
- bazalka (ideálně čerstvá)
- sůl, pepř

Připrava:

Rajská s mletým masem patří mezi **polévky na zahřátí**, které značně zasytí. Je hodně vydatná. Cibuli oloupeme a nadrobno nasekáme. Vhodíme ji na rozpálený olej a restujeme. Přidáme mleté maso, občas promícháme. Následně přidáme **loupaná rajčata i rajský protlak**. Osolíme, opepříme a necháme ještě cca 10-15 minut důkladně provařit. Nakonec přidáme cukr, další koření podle chuti a **ideálně čerstvou bazalku** (pokud není, poslouží dobře i sušená). Polévku podáváme s **nastrouhanou mozzarellou**.



Polévky na zahřátí: Batátový krém se šafránem

Přísady:

- 450 g batátů
- 60 g cibule
- 60 g ghí
- [špetka šafránu](#)
- 400 ml vody
- 2 lžičky sypkého zeleninového vývaru
- 100 ml smetany na vaření
- 1 citrón
- 20 g lososového kaviáru
- sůl, pepř

Připrava:

Patří mezi **netradiční polévky na zahřátí**, avšak báječně chutná. Batáty oloupeme a nakrájíme na menší kostky. Cibuli nasekáme nadrobno. Na větší hluboké pánvi rozehřejeme ghí (přepuštěné máslo) a **vhodíme na něj cibuli i brambory**. Restujeme dokud cibule nebude dozlatova. Teprve pak přidáme vodu a sypký zeleninový vývar. Jakmile začne polévka probublávat, přidáme i koření. Tedy **šafrán, pepř a sůl**. Ve chvíli, kdy jsou batáty měkké, přelijeme celý obsah do mixéru, **přilijeme smetanu a umixujeme na hladký krém**. Nakonec dochutíme citrónem a polévku dozdobíme lososovým kaviárem.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)