

Polévka z červené čočky

Ingredience:

- červená čočka
- ovesné vločky jemné
- cibule
- čerstvý zázvor
- česnek
- sůl, petržel, bylinky

Postup:

Zesklovatíme cibuli na másle (oliv oleji), přidáme 2 díly červené čočky, 1 díl ovesných vloček zalijeme vodou, přidáme nové koření, kousek čerstvého zázvoru (kořenovou zeleninu), povaříme asi 10-15 minut. Rozmixujeme ponorným mixerem, ochutíme – sůl, česnek, bylinky, čerstvá petržel (možno přidat krutóny).

Dýňová polévka

Ingredience:

- 1 dýně (nejlépe máslová)
- 1 brambor
- 1 mrkev
- cibule
- čerstvý zázvor
- česnek
- kousek másla, sůl, pepř, chilli, petrželka

Postup:

Dýni oloupeme, odstraníme semínka, nakrájíme na čtvrtky. Na kousku másla osmahneme cibulku, přidáme dýni, 1 brambor, 1 mrkev, na kolečka zázvor, povaříme. Přidáme sůl, pepř, česnek, chilli, rozmixujeme v krém a přidáme petrželku (možno zjemnit smetanou a přidat krutóny).

1/4l polévky: 150 kcal, C-18g, B-18g, T-1g

Zeleninová polévka

Ingredience:

- kořenová zelenina
- brokolice, pórek aj.
- jemné ovesné vločky
- dle chuti česnek, zázvor, řeřicha, petržel, sůl

Povaříme kořenovou zeleninu s kouskem másla nebo oliv. oleje (+ vločky), můžeme přidat brokolici, pórek aj., rozmixujeme v krém a dochutíme (česnek, zázvor, řeřicha, petrželka ...)

Zimní vícezrnná polévka

Ingredience:

- 150g čočky
- 150g kroupy
- 2 lžíce ovesné vločky jemné
- 150g celer, 1 mrkev, 1 kořenová petržel
- česnek, sůl, petrželka

Postup:

Čočku a kroupy namočíme asi na 2 hodiny, přidáme vločky, kořenovou zeleninu na kostičky, kousek másla a dáme vařit. Dochutíme solí, česnekem a petrželkou.

Mrkvová se zázvorem

Ingredience:

- 4 mrkve
- 1 cibule
- čerstvý zázvor
- sůl, pepř

Postup:

Na olivovém oleji orestujeme cibuli, přidáme nakrájené 4 větší mrkve nadrobno pokrájený zázvor, zalijeme zeleninovým vývarem (1 litr) a asi 20 minut povaříme. Rozmixujeme v krém, osolíme, opepříme, můžeme přidat citronovou šťávu nebo ještě kousek nastrohaného zázvoru aj. dle chuti.

Zimní Minestore

Ingredience:

- mrkev, celer, řapíkatý celer
- cibule
- brambora
- rajčata
- česnek
- (růžičková kapusta, květák brokolice)
- Fazole
- Sůl, pepř, šalvěj, petrželka

Postup:

Na olivovém oleji orestujeme cibuli, přidáme pokrájené mrkev, celer, řapíkatý celer, bramboru a nasekaný česnek, restujeme asi 5 minut, přidáme nakrájená rajčata, zalijeme vývarem a přidáme šalvěj. Povaříme, můžeme přidat růžičkovou kapustu, květák, brokolici. Nakonec vmícháme uvažené zcezené fazole (nebo z plechovky), osolíme, opepříme, přidáme petrželku.

Boršč ukrajinský

Ingredience:

- 500 g hovězího masa s kostí
- 150 g kořenové zeleniny
- 1–2 červené řepy, nakrájené na kostky
- 40 g sádla nebo oleje
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- 20 g hladké mouky
- 3 větší brambory, nakrájené na kostky
- 150 g bílého hlávkového zelí
- 1 bobkový list, sůl, pepř
- 2 rajčata, oloupaná a nakrájená
- 2 rozdrcené stroužky česneku
- ocet podle chuti
- 200 ml zakysané smetany k podávání

Postup:

Maso uvaříme asi ve 2 litrech osolené vody (na mírném ohni asi 2 hodiny), přecedíme a obereme maso. Na ½ sádla či oleje opečeme řepu a kořenovou zeleninu (vše nakrájené na kostky), přidáme protlak a zalijeme vývarem. Připravenou jíšku rozmícháme do polévky. Přidáme brambory, nakrájené zelí, bobkový list, rajčata, pepř. Vaříme asi 15 minut, přidáme česnek, dochutíme dle potřeby octem a solí, podáváme s kopečkem zakysané smetany ozdobenou nakrájeným koprem. Můžeme jako přílohu přidat pečivo.