

Polévky pro zahřátí



Ať už dáváte přednost silnému hovězímu vývaru s knedlíčky a nudlemi nebo si pochutnáte spíše na krémové kulajdě či poctivé zelňačce, jedno je jasné, **polévka se zkrátka nesmí šidit**.

Pak vás postaví na nohy i v případě všudypřítomných zimních bacilů, které se pokouší podkopat naše zdraví. Je jasné, že **ne vždy se vám chce čekat a dlouhé hodiny táhnout vývar, proto doporučujeme navařit ho do zásoby a poté zamrazit**. Budete jej tak mít po ruce kdykoliv budete mít chuť na vydatnou polévku, ale i třeba na cokoliv jiného, do čeho neošizený vývar patří. Už žádné bujóny!

V chladném počasí je nutné doplňovat více energie a na to jsou nejlepší husté bohaté polévky.

Pojďme se teď společně podívat na několik oblíbených receptů, na které se můžete vrhnout ještě dnes.

Staročeská kulajda

Na tu má každá hospodyňka jistě svůj léty prověřený recept. Někdo si ji nedokáže představit bez kopru a hub, druhý zase nedá dopustit na pořádné množství octa a vejce. Ať tak či onak, kulajda si našla místo ve všech českých domácnostech a je jistě to pravou volbou třeba na nedělní oběd. Ano, nejlepší je na podzim z čerstvých hřibů, pokud ale patříte mezi vášnivé houbaře, máte určitě v mrazáku či ve spíži houby mražené a nasušené, byla by tedy velká škoda nepřipravit si tuto smetanovou pochoutku i během roku. Vyzkoušejte tuhle naši.

- 3 lžíce másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 l zeleninového vývaru (případně vody nebo půl na půl)
- 4 menší brambory

- houby dle chuti (sušené na pár hodin namočte do vody)
- 1 kelímek smetany ke šlehání (33 %)
- hrst kopru
- 1 lžička drceného kmínu
- 2 bobkové listy
- sůl, pepř, cukr a ocet na dochucení
- vejce

V hrnci rozehejte máslo, přidejte mouku a krátce zarestujte. Až začne jíška zlátnout, přidejte vývar, vhodte na kostičky pokrájené brambory, osolte, opepřete, přihodte kmín, bobkový list a nechte pár minut vařit. Poté přidejte houby a vše nechte vařit do změknutí brambor. Pár brambor poté můžete trochu rozmačkat, příjemně tak ještě více polévku zahustíte. Poté vlijte smetanu (pozor, ať není moc studená, ideálně si ji před přípravou vyndejte z lednice, aby se poté v polévce nesrazila). Nakonec dochuťte troškou cukru a dle chuti octem, na úplný závěr přidejte kopr, ten se nesmí dlouho vařit, aby si zachoval vůni a chuť. Podávejte s vejcem na způsob, na který máte nejraději. Za nás doporučujeme vejce zastřené, vyteklý žloutek je tou dokonalou tečkou podtrhující celou chuť kulajdy.

Italská tomatová

Ted' tu máme něco pro milovníky italské kuchyně. Hustá a krémová polévka skvěle vyvážená nakyslou chutí zakysané smetany vás nadchne. Hotovou ji máte za chvíličku a jako bonus - nepotřebujete na ni mnoho surovin.

- 4 velká rajčata
- 1 šalotka
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce rajského protlaku
- 1 lžička sušené bazalky
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 kelímek zakysané smetany
- sůl a pepř na dochucení
- parmazán

Rajčatům nařízněte do kříže slupku, vložte je do velké mísy a zalijte vroucí vodou, nechte asi pět minut odstát a poté opatrně oloupejte. Rozkrojte a vyřízněte tvrdý jádřinec. V hrnci rozehejte máslo a přidejte nejemno nasekanou šalotku, restujte dozlatova. Poté přidejte protlak a nechte také minutku restovat. Vložte spařená rajčata, osolte, opepřete a zasypte bazalkou. Vše zalijte vývarem a nechte vařit do úplného změknutí, asi 15 minut. Poté tyčovým mixérem rozmixujte do krému a přidejte smetanu, nechte si jen lžici na ozdobení. Dosolte a opepřete. Do talíře nahrubo nastrouhejte parmazán, vlijte horkou polévku, na povrch dejte malý bobek smetany a ještě pár hoblinek parmazánu. Ihned podávejte.

Thajská polévka Tom Yum

Přesuneme se do Asie. Vyzkoušejte tuto lehce pikantní tradiční polévku s mořskými plody, která vás ihned přenese do exotických dálek.

- 100 g krevet
- 100 g mix mořských plodů (chobotničky, kalamáry, může být i pouze 200 g krevet)
- 3 lžíce oleje (ideálně rýžového)
- 2 šalotky
- 1 lžíce Tom Yum pasty (seženete v oddělení asijských potravin)
- 200 g žampionů
- 1 l zeleninového vývaru
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce rybí omáčky
- 1 limetka
- 2 velká rajčata
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce chilli

V hrnci rozpálíme olej a přidáme nadrobno nakrájenou šalotku, orestujeme dozlatova. Přidáme Tom Yum pastu a necháme chvíli rozvonět. Vhodíme na větší kusy pokrájené žampiony a chvíli opékáme. Zalijeme vývarem a přidáme sójovou a rybí omáčku. Z limetky vymačkáme šťávu a rovněž vlijeme do hrnce. Rajčata pokrájíme na větší kusy a společně se všemi mořskými plody (pokud máme mražené, předem necháme povolit) vhodíme do polévky. Pár minut vše společně provaříme. Nakonec dochutíme cukrem. Pokud chceme přidat na ostrosti přidáme trošku chilli. Podáváme vařící, dozdobit můžeme pár lístky koriandru.