magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 28. 2. 2024 | Ing. Hana Pávková Málková

Rajčatovo-fazolová polévka

URL článku: magazin/recepty/Rajcatovo-fazolova-polevka__s10007x20727.html

Tahle polévka je skvělým způsobem, jak se v chladnějších dnech zahřát a dodat tělu plno prospěšných živin. A navíc ji budete mít hotovou během chvilky. Vyzkoušejte recept, který prošel naší certifikací a splňuje tak kritéria nutričně vyváženého pokrmu.

Rajčatovo-fazolová polévka je nejen chutná, ale také snadná na přípravu a můžete si ji upravit podle svých preferencí. Stačí obměnit bylinky a koření pro zvýraznění chuti, nebo přidat další zeleninu jako je mrkev, petržel či řapíkatý celer. Podobně můžete zkombinovat i různé druhy fazolí pro pestrou paletu

textur a chutí.

Ujišťujeme vás, že už jen tento základní recept na rajčatovo-fazolovou polévku bude skvělou volbou, pokud hledáte chutný a nutričně vyvážený pokrm. Samotné suroviny jsou totiž výživově doslova nabité.

- **Rajčata** jsou bohatým zdrojem **vitamínu C, lykopenu a antioxidantů**, které mimo jiné podporují imunitní systém a chrání tělo před volnými radikály. I konzervovaná rajčata si velkou část těchto látek zachovávají, lykopen je navíc po tepelné úpravě lépe využitelný než z rajčat čerstvých.
- **Fazole** přispívají k vyššímu obsahu **bílkovin a vlákniny**, díky tomu vás polévka i lépe zasytí.

Ingredience: 4 porce

konzervovaná rajčata	400 g
červené fazole	240 g
cibule	80 g
česnek	8 g
řepkový olej	12 ml
sůl	3 g
pepř	2 g
oregáno	2 g
citronová šťáva	15 ml

Postup

1. Fazole si předem namočíme a uvaříme v čisté vodě doměkka. Pro rychlejší přípravu využijeme fazole v konzervě.
2. Cibuli a česnek očistíme a nakrájíme nadrobno, cibuli orestujeme na troše řepkového oleje, po chvíli přidáme i česnek a krátce restujeme.
3. Přidáme konzervovaná rajčata nebo pyré, dle potřeby zředíme vývarem

nebo vodou, ochutíme solí a pepřem a vaříme cca 20 minut. (Je třeba mít na paměti, že rajčata a fazole v konzervě často obsahují přidanou sůl, proto buďte při solení opatrní.)

4. Přidáme fazole a prohřejeme. Na závěr dochutíme citronovou šťávou a sušeným nebo čerstvým oreganem.
5. Před podáváním můžeme zjemnit trochou zakysané smetany a posypat čerstvými bylinkami. Pokud má polévka sloužit jako vydatnější jídlo, doplníme ji kouskem celozrnného pečiva.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	91	48	365	≤ 100 kcal/porci
bílkoviny	g	4,4	2,3	17,7	-
sacharidy	g	9,7	5,1	38,9	-
z toho cukry	g	4,4	2,3	17,6	-
tuky	g	3,6	1,9	14,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,2	0,1	0,8	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	1,3	0,7	5	-
sůl	g	1,46	0,77	5,84	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (polévka).

fazole luštěninová polévka luštěniny polévka rajčata recept z rajčat receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz