

Hrášková polévka s jáhly

Hrášek má plno pozitivních vlastností. Obsahuje vitamín C, vitaminy skupiny B, vápník, fosfor a zinek. V čerstvém hrášku se nachází tiamin, který podporuje funkci nervů, dále pak riboflavin jako zdroj energie a niacin pro posílení srdce a krevního oběhu. Hrášek je bohatý na vlákninu a bílkoviny. Působí detoxikačně, snižuje cholesterol a upravuje trávení. Nejsladší chuť má mladý hrášek. V kuchyni se používá k přípravě polévek, kaší, salátů, jako obloha i příloha.

Recept na hráškovou polévku s jáhly

Ingredience:

350 g hrášku

1 menší cibule

2 stroužky česneku

1 lžíce řepkového oleje

oregano, majoránka, sůl a pepř

2 lžíce jáhel

½ hrnku polotučného mléka

Postup:

1. V hrnci rozeřejte řepkový olej a orestujte na kostičky nakrájenou cibulku.
2. Přidejte hrášek a česnek, promíchejte, přilijte cca. 1 litr vody a vařte přibližně 10 minut.
3. Mezitím si v menším hrnci uvařte jáhly podle návodu.
4. Dochutěte majoránkou, oreganem, bylinkovou solí a pepřem, nechte polévku trošku zchladnout a poté rozmixujte v krém.
5. Hráškový krém vraťte zpět k varu a zahustěte jáhly a mlékem.

Naše tipy:

1. Místo jáhel můžete použít loupanou pohanku.
2. Pro výraznější chuť polévky přidejte 2 dcl domácího nebo bio zeleninového vývaru.
3. Hráškový krém lze zahustit i smetanou nebo nakonec přidat 1 lžící smetanového jogurtu.

Další recepty:

[Krémová rybí polévka](#)

[Těstoviny s lilkem a rajčaty](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindssoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.