

Květáková polévka s žitnými noky

Květák je nejen nízkokalorický, ale také velmi zdravý. V listech a v hlávce kvěťáku naleznete velké množství vitamínu C, E, B12 a B5. Tato brukvová zelenina je zdrojem kyseliny listové, draslíku, zinku a fluoru. Přidáte-li do ní mrkev, brambor a pórek, navýšíte si nejen dávku jednotlivých vitamínů, ale také karotenů a antioxidantů. Navíc polévce dodáte sladší a pikantnější chuť. Celozrnná žitná mouka dodá tělu vlákninu a pestrou škálu minerálních látek a vitamínů.

Recept na květákovou polévku s žitnými noky

Ingredience na polévku:

- 1 menší květák
- 1 mrkev
- 2 brambory
- 1 pórek
- majoránka, muškátový oříšek, kmín
- bylinková sůl
- 1 lžíce řepkového oleje

Ingredience na noky z žitné mouky:

- 1 celé vejíčko
- špetka bylinkové soli
- 1 lžíce polotučného mléka
- 2 lžíce celozrnné žitné mouky

Postup:

1. Očistěte a nakrájejte si na větší kousky mrkev, brambory a pórek.
2. Zeleninu společně s květákem dejte vařit do vody a přidejte majoránku, nastrohaný muškátový oříšek, kmín a bylinkovou sůl.
3. Polévku nechte vařit přibližně 10 minut, zelenina nemusí být úplně převařená. Pak ji odstavte a nechte zchladnout, aby se vám lépe mixovala.
4. Mezitím si připravte noky z žitné mouky. Rozklepněte celé vejíčko do hrníčku, ušlehejte ho se špetkou bylinkové soli, přidejte mléko a nakonec žitnou mouku.
5. Umixovaný květákový krém přiveďte k varu a lžičkou tvarujte noky. Nechte je povařit přibližně 2 minuty, nakonec do polévky přidejte 1 lžíci řepkového oleje a hrnec odstavte z horké plotny.

Naše tipy:

1. Nemáte-li doma květák, stejným způsobem lze připravit i brokolicevým krém.
2. Pro zpestření chuti vyzkoušejte koriandr.
3. V případě, že je polévka moc řídká, můžete ji zahustit polotučným mlékem.
4. Na přípravu noků se hodí i pohanková nebo špaldová mouka.

Další recepty:

[Fitness omeleta](#)

[Bramborový salát s řepou a jablky](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.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.