

Houbová polévka

Napsala: Jana Vašáková

Začíná houbová sezóna. Sluníčko střídá déšť a les je plný krásných hub obsahujících vlákninu, provitamin A, vitamíny B a D. Houby jsou zdrojem řady minerálních látek, jako je např. draslík, vápník, hořčík a železo. Pokud je připravíte ve formě vývaru nebo omáčky, nemusíte se obávat potíží spojených s jejich trávením. Vyzkoušejte náš recept na klasickou a přitom jednoduchou houbovou polévku a posuďte sami.

Houbová polévka

Ingredience:

300 g čerstvých jedlých hub

2 brambory

1 mrkev, celer a petržel

Šalotka

2 stroužky česneku

Sůl, pepř, mletý kmín a čerstvá petrželka (případně sušená majoránka)

1 lžice másla

Postup:

1. Očistěte houby a nakrájejte je na menší kousky. Omyjte a oloupejte brambory, mrkev, celer a petržel a nakrájejte je na kostičky.
2. Na másle zpěňte na drobnou nasekanou šalotku. Pozor, aby se máslo nepřipálilo! Přidejte houby a kořenovou zeleninu a podlijte troškou vody. Nechte dusit přibližně 5 minut.
3. Poté dolijte přibližně 1 litr vody, přidejte utřený česnek, sůl, pepř a kmín podle chuti. Vařte do měkka cca 10 až 15 minut. Ke konci varu přidejte čerstvou petrželku.

Naše tipy:

1. Pokud by vám chuť polévky přišla příliš mdlá, použijte k dochucení bio nebo domácí zeleninový vývar.
2. Zajímavou chuť dodá čerstvý libeček, přidávejte ho do polévky až ke konci varu.
3. Houbovou polévku můžete rozmixovat a zahustit zakysanou smetanou nebo rozšlehaným vejcem.

Další recepty:

[Tvarohová bublanina s rybízem](#)

[Těstoviny s lilkem a rajčaty](#)

[Zapečená cuketa s rajčaty a balkánským sýrem](#)

Stáhněte si:

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

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



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.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.