

Zeleninová polévka s červenou řepou

Ingredience - porce pro dva lidi:

- 1 červená řepa
- 2 středně velké brambory typu A nebo B
- 2 menší mrkve
- 1 cibule
- 2g másla
- 0-1g soli
- pitná voda

Přípravné práce:

- Pečlivě omyjte mrkve i řepu, oškrabte je a odřežte 1 cm na straně od nati.
- Pečlivě omyjte brambory a oškrabte je, vyřízněte nerovnosti s nečistotami.
- Oloupejte cibuli.
- S velkou opatrností nakrájejte:
 - brambory na plátky ideálně o tloušťce 5 mm a šířce 2x2 cm
 - řepu na plátky ideálně o tloušťce 3 mm a šířce 1,5 x 1,5 cm
 - mrkev na kolečka o tloušťce 2 mm
 - cibuli na kostičky o straně 3 mm(Doporučuji požádat o pomoc kuchyňského robota).



Postup vaření:

| Čas (minuty) | Krok |
|--------------|---|
| -5 | Dejte vařit 1l vody. |
| 0 | Až bude voda vařit, zmírněte plamen a vložte do ní brambory. |
| 3 | Vložte řepu, promíchejte a dále promíchejte každou minutu. |
| 10+ | Zmírněte plamen. |
| 15 | Až teplota vody poklesne pod 70°C, přidejte mrkev. |
| 20 | Přimíchejte cibuli a 2g másla. |
| 25 | Zkontrolujte, zda jsou všechny druhy zeleniny měkké, případně vařte dál. <i>Vaříte-li pro dospělé, zvláště, pakliže se toho času nadměrně potíte a nemáte vysoký arteriální krevní tlak nebo sníženou činnost ledvin, můžete dochutit polovinou špetky soli (1g) tak, aby váš celkový denní příjem soli nepřesáhl 5g.</i> |
| 25+ | Můžete servírovat. |

Pozn.: Časové údaje je nutno brát s rezervou, protože jsem dosud neprovedl dostatečný počet pokusů, nejsou tedy empiricky ověřeny pro uvedené rozměry kousků zeleniny, můj odhad vychází z obecných poznatků.

Závěr

Jedná se o nízkokalorické jídlo s převažující složkou polysacharidů a velkým množstvím mikronutrientů, avšak s nedostatkem proteinů.

Vhodné jako první chod oběda, je třeba dobře pokousat.

Fotografická příloha

Zeleninová polévka s červenou řepou