

## BRAMBOROVÁ POLÉVKA

500 ml vody  
160 g brambor  
20 g oleje  
60 g cibule  
10 g hladké mouky  
20 g mrkve  
20 g celeru  
20 g petržele  
1 stroužek česneku  
sůl, kmín, majoránka

1. Zeleninu včetně brambor nakrájíme na kostičky.
2. Cibuli nakrájíme najemno a zpěníme ji na oleji.
3. Přisypeme mouku a osmažíme ji.
4. Pak zalijeme studenou vodou a rozšleháme.
5. Přidáme nakrájenou zeleninu, brambory, osolíme, okmínujeme, ochutíme prolisovaným česnekem a uvaříme doměkka.
6. Nakonec okořeníme polévku majoránkou.

Můžeme podávat s pečivem.

**Jedna porce přibližně obsahuje:**

5 g bílkovin, 10 g tuku, 30 g sacharidů

**230 kcal = 960 kJ**

## ČOČKOVÁ POLÉVKA

500 ml vody  
60 g čočky  
10 g oleje  
10 g cibule  
50 g brambor  
sůl, citronová šťáva

1. Přebranou čočku několikrát pečlivě propláchneme, zalijeme vodou, aby byl nad čočkou asi 1 cm vody, uvedeme do varu a zvolna vaříme doměkka.
2. Oloupané, opláchnuté brambory nakrájíme na menší kostky, zalijeme 500 ml vody, osolíme a vaříme doměkka (vodu necháme).
3. Na oleji osmažíme najemno nakrájenou cibuli dorůžova.
4. Uvařenou čočku přidáme k uvařeným bramborám.
5. Ochutíme solí a citronovou šťávou.
6. Na talíři ozdobíme smaženou cibulkou.

**Jedna porce přibližně obsahuje:**

10 g bílkovin, 16,5 g tuku, 29 g sacharidů

**305 kcal = 1275 kJ**

## DÝŇOVÁ POLÉVKA

400 g dýně (vhodná je dýně Hokaidó)

20 g oleje

300 ml zeleninového vývaru

200 ml smetany 12%

sůl

čerstvý koriandr

1. Dýni oloupeme, dužinu nakrájíme na kostky.
2. Pak dýni zprudka opečeme na oleji, podlijeme vývarem, osolíme a vaříme doměkka.
3. Dýni rozmixujeme, vrátíme do hrnce, prohřejeme, přidáme smetanu a promícháme. Na talíři ozdobíme koriandrem.

Podáváme s celozrnným pečivem.

**Jedna porce přibližně obsahuje:**

6 g bílkovin, 24 g tuku, 17 g sacharidů

**308 kcal = 1287 kJ**

## CHLEBOVÁ POLÉVKA SE SÝREM

2 plátky tvrdého chleba

500 ml vývaru

50 g mrkve

50 g celeru

1 ks vejce

50 g sýru ementál

petrželka, sůl

1. Chléb rozlámeme, zalijeme vývarem a vaříme, až se rozvaří.
2. Chléb scedíme a propasírujeme do vývaru nebo rozmixujeme ponorným mixérem.
3. Zeleninu nakrájíme na kostičky, přidáme do vývaru a vaříme doměkka.
4. Pak rozšleháme v misce vejce a za stálého míchání přidáme do polévky a necháme srazit. Jemně osolíme.
5. Sýr nastrouháme. Nakrájíme najemno petrželku.
6. Na talíři polévku ozdobíme nastrouhaným sýrem a najemno nakrájenou petrželkou.

**Jedna porce přibližně obsahuje:**

16 g bílkovin, 13 g tuku, 31 g sacharidů

**305 kcal = 1275 kJ**