

Polévky

Zeleninový bujón

Jednoduchý, čistě zeleninový bujón uvaříte velmi rychle.

- 4 polévkové lžíce libečku
- 4 polévkové lžíce celerových listů
- ½ cibule
- 1 mrkev
- sůl a cukr
- špetka prášku z feferonek
- trošku balzamikového octa
- 1 l vody

Bylinky a zeleninu nakrájejte na drobné kousky nebo jemně mixujte. Vařte ve slané vodě s feferonkami asi 15 až 20 minut. Pak dochuťte trochou balzamikového octa a cukrem podle potřeby. Při použití suchých bylinek stačí 2–3 lžíce.

Tento zeleninový bujón bez glutamátu je dobrý základ k výrobě čistých polévek s různými vložkami (knedlíčky nebo nočky).

Zelená vaječná polévka

- 2 vejce
- 20 g bylinek: petržel, pažitka, kopr, bedrník, estragon, libeček
- 1/8 l mléka
- sůl, celerová sůl
- worchestrová omáčka
- 1 l zeleninového nebo bylinkového vývaru

Bylinky rozsekejte velice jemně, čím jemnější je kaše z bylinek, tím zelenější je vaječná sedlina. Vejce, mléko a bylinky dobře rozšlehejte a okořeňte. Naplňte do tukem vymazané ohnivzdorné formy a nechejte v horké vodní lázni 25–30 minut zvolna vařit. Zelené bylinky se trochu usadí, což musíte zohlednit při krájení sedliny na kostky nebo na proužky, aby byla zelenina všude. Servírujeme s čistou polévkou, kterou ještě posypeme bedrníkem, pažitkou nebo petrželkou.

Wontonová polévka (fotografie vpravo)

Čistá polévka

- 2 lžíce sezamového oleje
- 1 malá mrkev, pokrájená na jemné proužky
- 2 šalotky
- 3 prolisované stroužky česneku
- 3 stébla citrónové trávy, nakrájená
- 3 polévkové lžíce nasekané koriandrové nebo kopřivové nati
- 1 l zeleninového vývaru
- kari koření

Wontonové taštičky

- 20 plátků wontonového těsta (dá se koupit např. v supermarketech v oddělení zdravé výživy)
- 3 polévkové lžíce posekaných koriandrových listů



- 3 polévkové lžíce posekané cibule
- 2–3 polévkové lžíce lisovaného zázvoru
- 20 krevet nebo garnátů
- máslo
- sůl, bílý pepř

Šalotku, česnek poduste v oleji do měkka, zalijte polévkou a přiveďte k varu. Po 10 minutách přidejte citrónovou trávu, jemně nakrájenou mrkev a koriandr.

Okořeňte kari kořením a vařte dalších 10 minut. Pak polévku přecedte. Mezitím rozválejte wontonové těsto na desce posypané moukou a rozkrájejte na 20 čtverců. Z posekaného koriandru (kopřiv), zázvoru, cibule a másla smíchejte hmotu. Kousek hmoty a jednu krevetku položte na těsto, okraje čtverečků potřete vodou, tvořte taštičky (šátečky), a spoje stlačte pevně k sobě. Hotové taštičky vkládejte do vařící polévky, nechejte je v ní chvíli odležet. (Wontonové těsto se musí okamžitě použít, jinak ztvrdne.)

Jarní polévka z bylinek

Letní polévka z bylinek

- 80–100 posekaných mladých bylinek. Na jaře: jitrocel kopinatý, pastuší tobolka, šťovík, kopřiva, libeček. V létě: kopřiva, kozí noha, tymián, šťovík, celerová nať, řebříček
- 20 g másla nebo oleje
- ½ posekané cibule
- 1 pokrájená mrkev
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 čajová lžička citrónové šťávy

- 100 g smetany nebo šlehačky
- 1–2 žloutky
- sůl, pepř
- 2 špetky cukru

Cibuli a mrkev jemně osmahněte na másle, přidejte všechny bylinky a krátce poduste. Zalijte vývarem a vařte 10–15 minut. Pak rozmixujte na hladké pyré. Přidejte citrónovou šťávu a stáhněte z ohně. Rozšlehejte do polévky smetanu a vaječný žloutek, osolte a opepřete a hned podávejte.

Místo citrónem můžete polévku ochutit bílým vínem. Našlehaná smetana zvětší objem.

Bramborová polévka s bylinkami

- 1 malá cibule
- 1 l vody nebo zředěného zeleninového bujónu
- 400 g brambor
- 2 polévkové lžíce posekaného libečku
- 2 polévkové lžíce posekané majoránky
- 3 polévkové lžíce posekané saturejky
- 5 polévkových lžic posekaných čerstvých bylinek: zahradní bylinky: meduňka, bedrník, petržel, kerblík, portulák, brotan. Plané bylinky: jitrocel kopinatý, špičky kopřiv, česnek, šťovík, sedmikráska
- 3 polévkové lžíce jedlého oleje nebo másla
- cukr, bylinková sůl

Cibule a na kostky nakrájené brambory podusíme na oleji a zalijeme vodou, okořeníme bylinkovou solí a cukrem, vaříme 15 minut.

Přidáme všechny bylinky a vaříme dál 10 minut. Ochutnáme, a bude-li třeba, dokořeníme. Tato polévka chutná také se sušenými bylinkami.

Když jsou libeček, majoránka a saturejka sušené, dostane polévka kořeněnou chuť. Mixovaná chutná ještě lépe.

Jemná kerblíková polévka

(foto vpravo)

- 40 g kerblíku, jemně posekaného
- 40 g jemně posekané petržele
- 1 l zeleninového nebo bylinkového vývaru
- 2 polévkové lžíce bílého vína
- 2 žloutky
- 2 polévkové lžíce šlehačky
- sůl, bílý pepř
- několik kapek citrónové šťávy
- kostky bílého pečiva, osmažené na másle

Uvařte zeleninový vývar, přidejte bílé víno a posekané bylinky. Za stálého míchání přiveďte polévku k varu a nechejte ještě 10 minut vařit.

Smíchejte šlehačku se žloutky a za stálého míchání vlijte do polévky, krátce zahřejte, dochuťte solí a pepřem.

Na talíře servírujte orestované kostky pečiva a několik lístků kerblíku.

Zeleninová polévka s řeřichou

- 1 středně velký baklažán
- ½ cibule pokrájené na kolečka
- 1 cuketa nakrájená na kostky
- 1 středně velká mrkev, na kostky pokrájená
- 1 polévková lžíce olivového oleje



- 2 stroužky rozmačkaného česneku
- 250 g jemného jogurtu
- 1 l drůbežního bujónu
- 80 g řeřichy zahradní, jemně posekané
- několik lístků bazalky
- sůl, celerová sůl

Baklažán nakrájejte na plátky, namažte olejem, osmažte na pánvi z obou stran do zlata, případně jej můžete oloupat a nakrájet na malé kousky.

Baklažán, cibuli, mrkev, cukety a česnek zalijte bujónem a přiveďte k varu, pak rozmixujte. Jogurt a máslo přidejte do polévky a pomalu zahřejte a znovu mixujte. Ochutťte celerovou solí. Zcela nakonec přidejte nasekanou řeřichu, posypte posekanou bazalkou a hned servírujte.



Polévka z řeřichy zahradní

- 1 pórek asi 150 g, nakrájený na kolečka
- 2 nakrájené šalotky
- 1 l drůbežního, bylinkového nebo zeleninového vývaru
- 250 g smetany
- 2 polévkové lžíce sójového oleje
- ½ bobkového listu
- ½ čajové lžičky mletých zrníček pískavice
- 100 g řeřichy
- šťáva z poloviny citronu
- sůl, pepř

Pórek, šalotku, bobkový list a pískavici poduste v oleji, přidejte kuřecí bujón a 200 g smetany a vařte pomalu 30 minut. Pak polévku přecedťte, posekejte nebo potlučťte v hmoždíři řeřichu, přidejte do přecezené polévky. Povařťte ještě asi 2–3 minuty, ochutťte solí a pepřem, případně citronem a podávejte.

Řeřichu vařťte jen krátce, jinak ztratí aroma.

Polévka z fenyklových listů s pórkem

(foto vpravo)

- 1 polévková lžíce semen fenyklu
- 1 polévková lžíce semen hořčice
- 1 polévková lžíce semen pískavice
- 1 pórek (150 g) nakrájený na tenké kroužky
- brambory (200 g), nakrájené na malé kostky
- 2 polévkové lžíce posekaných listů fenyklu
- 1 čajová lžička jemně pokrájeného libečku
- 1 čajová lžička kerblíku, jemně pokrájeného
- ½ nakrájeného jablka
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje (z arašídů)
- 1 l slabého zeleninového vývaru
- sůl



Semínka pískavice, fenyklu a hořčice krátce poduste v oleji, pak přidejte pórek a brambory a za stálého míchání dále duste. Naposled přidejte libeček, kerblík, 1 polévkovou lžici fenykových listů a jablko. Zředte zeleninovým vývarem. Vařte asi 10–15 minut, ochuťte solí a vmíchejte zbylé fenykové listy.



Rajská polévka s bylinkami – consommé

(foto nahoře)

- 800 g zralých rajčat
- 1 velká cibule

- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 polévkové lžíce jemně posekané mateřídoušky nebo tymiánu
- 2 polévkové lžíce posekaného oregana
- 1 stoněk čerstvé máty
- 4–6 stroužků prolisovaného česneku
- 1 malá feferonka
- celerová sůl, pepř
- 1–2 šálky vody

Posekanou cibuli poduste v oleji, přidejte na drobné kousky pokrájená rajčata a s veškerým kořením nechejte 10 minut vařit. Přidejte čerstvé bylinky, všechno koření a vodu a vařte dalších 10 minut. Přecedíme a čistou rajskou polévku servírujeme s kouskem syrového rajského jablíčka a lístkem z bylinky.

Směs, která zbyla po přecezení polévky, můžete využít jako základ na pizzu nebo na crostini.

Krémová polévka z kopru a rajčat

- 1 malá cibule
- trocha másla
- 400 g rajčat, spařených a oloupaných, nebo rajčata z konzervy
- ¼ l bylinkového nebo drůbežního bujónu
- 6 stonků čerstvého kopru
- 150 g smetany
- sůl, pepř
- citrón

Jemně pokrájenou cibuli nechejte v oleji zesklivatět. Přidejte rajčata a nakrájený kopr, přilijte bujón, krátce povařte a rozmixujte.

Ochuťte solí, pepřem a citrónem. Před podáváním vmíchejte smetanu. Polévka je

velice chutná i studená, protože neobsahuje tuk.

Variace: místo kopru můžete použít čerstvou bazalku nebo 1 polévkovou lžici bazalky sušené.

Polévka ze šťovíku

- 80–100 g šťovíku
- ½ cibule
- 2 polévkové lžice rostlinného oleje
- 1 l čistého zeleninového nebo drůbežního vývaru
- ½ čajové lžičky citrónové šťávy
- 100 g šlehačky
- 1 žloutek
- sůl

Jemně posekanou cibuli nechejte v oleji zesklovatět, přidejte očištěný, posekaný šťovík

a zalijte vývarem. Vařte 10 až 15 minut, ochuťte solí a citrónem, mixujte a vmíchejte šlehačku. Nakonec rozmíchejte trochu polévky s vaječným žloutkem a pak směs pomalu vmíchejte zpět do polévky. Ozdobte čerstvými lístky šťovíku.

Drůbeží vývar tlumí kyselou chuť šťovíku poněkud víc než zeleninový.

Polévka z medvědího česneku

(Foto dole)

- 30–40 mladých lístků medvědího česneku
- 2 polévkové lžice bodlákového oleje nebo másla
- 1 l slabého zeleninového vývaru
- 2 polévkové lžice pšeničné mouky
- 2 polévkové lžice šlehačky
- sůl, pepř





- 250 g smetany
- 1 špetka bylinkové soli
- 1 špetka sušené feferonky
- troška citrónové šťávy

V oleji lehce poduste jarní cibulku s petrželí, zalijte vodou a vínem. Přidejte hrášek a karotku a 10 minut vařte. Vyjměte z polévky hrášek a mrkev. Přidejte do polévky smetanu a mátu a rozmixujte ponorným mixérem. Ochuťte solí, feferonkou a citrónovou šťávou. Před podáváním nakrájejte karotku a i s hráškem ji dejte zpět do polévky.

Polévku můžete připravit i z konzervovaného hrášku, jde to rychleji. V úzkém hrnci se lépe mixuje.

Čerstvé lístky medvědího česneku bez stonku jemně nakrájejte. V nepřiliš širokém hrnci rozehejte máslo nebo olej, hladce vmíchejte mouku. Zalijte zeleninovým vývarem a přidejte polovinu medvědího česneku. Vařte 7 minut. Přidejte zbylý česnek a nechte ještě krátce povařit. Tyčovým mixérem rozmixujte, přidejte šlehačku a hned podávejte.

Nejlépe chutná z čerstvě natrhaných listů nebo ze 6–7 lžic sušených listů podušených v cibuli.

Hrachová polévka s mátou

(foto nahoře)

- 2 jarní cibulky jemně nakrájené
- 1 polévková lžice rostlinného oleje
- 450 g mraženého hrášku
- 1 karotka nebo kořen pastináku
- 400 g zeleninového vývaru
- 150 g bílého vína
- 4 polévkové lžice čerstvých listů máty
- 1 polévková lžice posekané petržele

Rybí polévka

(foto vpravo)

Vývar

- Hlava, ocas, ploutve, páteř
- 1 zahradní pór
- 200 g polévkové zeleniny, karotka, kořen petržele, celer, kořen pastináku
- ½ hlízy fenyklu
- 1 bobkový list
- ½ feferonky
- několik roztlučených semen pepře
- 7 snítek tymiánu
- po 2 snítkách libečku, česnekové nati, meduňky nebo kopřivy
- 1 snítky celerové nati
- 1 polévková lžice česnekové pažitky
- 1 rajské jablko, nakrájené
- 1 stroužek posekaného česneku



- na špičku nože šafránu
- sůl, pepř
- olivový olej
- 1/8l bílého vína
- 1l vody

Vložka

- 300–400 g různých ryb a mořských plodů, například mořský jazyk, losos, krabi, maso z mušlí
- 1 stroužek česneku pokrájený na tenké plátky
- 1 karotka pokrájená na proužky
- 20 g celeru nakrájeného na proužky
- 3 stonky čerstvého kopru, pokrájené

Části ryby (hlavy, ocas ploutve a kůže) a hrubě nakrájenou zeleninu osmažte na olivovém oleji a zalijte polovinou vína a 1l vody. Přidejte bylinky a koření a nechejte 30–40 minut vařit. Pak přecedte všechno přes cedník a přidejte zbytek vína. Plátky česneku, karotku, celer a kousky ryb, kraby a mušle vložte do polévky a nechejte 10 minut táhnout. Posypte koprem.

Polévka z červené čočky s bylinkami

- 250 g červené čočky
- po 3 polévkových lžících čerstvého yzopu a saturejky nebo 2 polévkové lžíce sušené byliny potlučené v hmoždíři
- 3 rozmělněná rajčata nebo 4 polévkové lžíce rajského protlaku
- 1 oloupané jablko
- 1l vody
- vylišaný citrón
- bylinková sůl

Čočku a jablko dejte do studené osolené vody, s bylinkami vařte asi 5 minut. Přidejte concassé z rajčat (oloupaná rajčata zbavená jadérek, nakrájená na malé kousky) nebo rajský protlak a asi 10 minut dále vařte. Ochuťte bylinkovou solí a citrónem.

Pozor! Červená čočka je rychle uvařená, kdybyste ji vařili dlouho, vznikla by kaše.

Studená miska z cukety a bylinek

- 200 g cukety, pokrájené na kostky
- 200 g zahradní okurky, pokrájené na kostky
- 1l vody nebo bylinkového bujónu
- 3 čajové lžičky hořčičných semínek
- 6 polévkových lžiček posekaných bylinek: brutnák, meduňka, šťovík, libeček, petržel, celerová nať
- 1 polévková lžíce slunečnicového oleje
- špetka cukru
- troška posekané feferonky nebo špetka mletých feferonek
- sůl





Hořčičná semínka poduste v oleji, přidejte cukety, okurky a zalijte vodou nebo bujónem. Přidejte sůl a cukr a přiveďte k varu, vařte zvolna asi 12 minut. Přidejte zeleninu a bylinky a vařte dalších 5 minut. Rozmixujte a nechejte vychladnout.

Také teplé chutná velmi lahodně.

Gazpacho s bylinkami

(Foto nahoře)

- 750 g přezrálých rajčat
- 2 červené papriky
- 4 šalotky
- 1 zahradní okurka
- 2 polévkové lžíce olivového nebo rostlinného oleje
- 2 polévkové lžíce balzamikového octa

- ½l studené vody
- 8 snítek petržele
- 6 snítek oregana
- 4 snítky máty
- 4 snítky yzopu
- 4 lístky brotanu
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- troška feferonek, worchestrová omáčka
- sůl a pepř

Zeleninu nakrájejte na malé kousky, bylinky otrhejte a nadrobno nakrájené zamíchejte. Všechno ponorným mixérem rozmixujte. Přidejte olej, ocet a vodu a ochuťte kořením. V lednici vychladte a podávejte studené. Zvláště lahodné s kostkami chleba opečenými na česnekovém másle.