

# Tabulka pro kombinaci surovin na zeleninové polévky

Tabulka slouží k vytvoření řady sezónních polévek pro hodiny Přípravy pokrmů

Zelenina	Tuk	Zahušťovadla (není třeba na pyré a polévky)	Koření	Tekutiny	Zdobení
Cibule - červená cibule, hnědá cibule, pórek, jarní cibulka, šalotka, fenykl, česnek	Olivový olej	Luštěniny - čočka, cannellini fazole, máslová fazole, cizrna	Ocet - balsamico, červené víno, ocet	Zeleninový bujón	Smetana, crème fraiche
Kořeny - mrkev, pastinák, celer, tuřín, řepa, červená řepa	Slunečnicový olej	Těstoviny	Rajčatové pyré, rajčata sušená na slunci	Kuřecí vývar	Jogurt
Ovoce - rajčata, paprika, lilek, cukety, máslová dýně, dýně, chilli, kukuřice	Repkový olej	Rýže	Koření - mletý pepř, muškátový oříšek, koriandr, zázvor, kmín, skořice, kurkuma, paprika, kajenský pepř	Mléko	Krutony
Květy - brokolice, květák, artyčoky	Máslo	Brambory	Zázvor kořen, citronová tráva, česnek	Kokosové mléko	Jemně nasekaná zelenina (brunoise)
Listy - špenát, salát, zelí, mangold, kopřiva		Mouka na jíšku nebo kukuřičnou mouku na zahuštění směsi	Bylinky - bazalka, máta, tymián, kerblík, pažitka, koriandr, rozmarýn, bobkový list, estragon, šalvěj, oregano	Voda	Nastrouhaný sýr
Stopky - celer, chřest, kedlubny		Ibiškovec jedlý	Miso pasta, harissa pasta	Rajčatová šťáva nebo pasata – pyré	Nasekané byliny
Houby – žampiony, hřibovité, shitake, hlíva ústříčná		Nudle	Citrus - citronová šťáva, pomerančová kůra, limetová šťáva		Křupavá cibule / slanina
Hlízy - brambory, sladké brambory, jeruzalémské artyčoky		Kroupy	Hovězí nebo kvasnicový extrakt		Ochucený olej - chilli, ořechy, byliny atd.
Semena - francouzské fazole, fazole, hrách			Worcestershire omáčka, sójová omáčka, tabasco		

# Tabulka pro kombinaci surovin na zeleninové polévky

## Základní metody přípravy polévky

Použijte tabulku na výběr chutných sezónních polévek, které jsou u žáků oblíbené.

Pro hladkou polévku z pyré si vyberte zeleninu, která se dobře rozmixuje, a přemýšlejte o tom, jakou barvu bude nakonec mít. Mléko nebo smetana přidaná na konec dodá polévce krémovější texturu a chuť.

U polévky s vývarem jsou vyžadovány pokročilejší dovednosti krájení, aby se zajistilo, že se zelenina uvaří rovnoměrně a bude vypadat atraktivně při podávání (jako u minestrone). Směs barevné zeleniny vypadá v tomto typu polévky atraktivně.

Použijte koření k doplnění rostlinných surovin a přemýšlejte o klasických kombinacích, které spolu dobře spolupracují - mrkev a koriandr, rajčata a bazalka, pórek a brambory, kari a pastinák.

Polévka z pyré	Vývar
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nakrájejte zeleninu na větší kusy</li><li>2. Zeleninu nechte restovat na malém množství oleje nebo rozpuštěném másle, dokud nezačne měknout a cibule je průsvitná (nebo zeleninu upečte v troubě)</li><li>3. Zalijte zeleninu tekutinou</li><li>4. Přidejte koření</li><li>5. Vařte, dokud není zelenina měkká</li><li>6. Sejměte z plotny, nechte mírně vychladnout</li><li>7. Rozmixujte polévku do hladka pomocí ručního (tyčového) mixéru</li><li>8. Upravte konzistenci - nařed'te přidanou tekutinou nebo mlékem</li><li>9. Ochutnejte a dochuťte kořením</li><li>10. Ozdobte a podávejte</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nakrájejte zeleninu na jemno</li><li>2. Zeleninu nechte restovat na malém množství oleje nebo rozpuštěném másle, dokud nezačne měknout a cibule je průsvitná</li><li>3. Zalijte zeleninu tekutinou</li><li>4. Přidejte těstoviny, rýži, luštěniny atd.</li><li>5. Přidejte koření</li><li>6. Vařte, dokud není vše měkké</li><li>7. Upravte konzistenci - zahušťujte směsí kukuřičné mouky nebo zřed'te tekutinou</li><li>8. Ochutnejte a dochuťte kořením</li><li>9. Ozdobte a podávejte</li></ol>

# Tabulka pro kombinaci surovin na zeleninové polévky

Skutečně  
zdravá škola

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.

[www.sfzp.cz](http://www.sfzp.cz)

[www.mzp.cz](http://www.mzp.cz)



Ministerstvo životního prostředí