



Mámina zeleninová polévka

Nejsem, přiznávám, příznivcem polévek „ze všech koutů lednice“, o nichž se dá říct snad jen to, že na tu bídu chutnají prima. I zeleninová polévka má být tak dobrá, že na to nejde zapomenout a chcete ji dělat doma zas a znova. A přesně taková je ta podle receptu májiny. Snadná, a přitom vyšlechtěná.

- 300 g pórku, nakrájeného na 2,5cm polokolečka**
- 300 g brambor, nakrájených na kostky**
- 200 g brokolice, růžičky a stonky zvlášť**
- 200 g mrkve, nakrájené na polokolečka**
- 100 g celeru, nakrájeného na kostičky**
- 100 g sezónní zeleniny (fazolky, cuketa, květák, kedlubna... dle dostupnosti)**
- 50 g petržele, nakrájené na kostičky**
- 50 g másla**
- 40 g hladké mouky**
- 20 g listů libečku, nakrájených nadrobno**
- 1 stroužek česneku, utřený**
- kmín, muškátový oříšek**
- sůl, pepř**

1 Zeleninu podle potřeby umyjte, oškrábejte a nakrájejte. Brokolici nebo květák rozdělte na růžičky a stonky. Růžičky nechte ve větších kusech, stonky naopak nakrájejte co nejvíc nadrobno. Tento krok byste měli provést hned na začátku a najednou, než začnete vařit, abyste si mohli později pohlídat postupné přidávání různých druhů zeleniny podle potřebné doby varu.

2 V hrnci rozpustíte máslo, vsypte mouku a za stálého míchání osmahněte do světle zlatohněda. Přidejte 2 litry studené vody a jíšku dobře rozmíchejte. Ochutťte špetkou kmínu, lžičkou soli, čerstvě mletým pepřem a nastrohaným muškátovým oříškem (podle chuti).

3 Teď začněte přidávat tvrdší zeleninu: mrkev, celer, petržel, pórek a brambory či fazolky, máte-li. Po 5 minutách varu můžete přidat i květákové nebo brokolice stonky (případně kedlubnu). Na poslední 3 minuty přidejte i „květ“ brokolice nebo kvěťáku (případně cuketu).

4 Vypněte oheň, vložte utřený česnek a libeček. Rozmíchejte, podávejte.

Můj tip:

V chladnějším počasí přidávám pár lžic ovesných vloček nebo jeden malý hrnek ječných klupek, které mám za tím účelem navařené v porcích v mrazáku. Z lehké polévky je pak vydatná večeře, co s chlebem zasytí jako hlavní chod.