



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Zeleninová rajčatová polévka s mušličkami

Kačí • Praha • 2025-02-03

Endorfiny v hrnci. Tahle polévka je hrdou zástupkyní kategorie nakrájej a uteč. Když potřebujete pořádnou vzpruhu a zároveň něco, co lze ponechat svému osudu, aby se to pěkně samo vyňuňalo pod pokličkou do nadpozemské dokonalosti, jste tu dobře. Tuším, že tyhle recepty se teď označují štítkem Marry me. Nikomu to neukazujte! Nebo budete až po zbytek života zdrhat před sňatkuchtivými amanty.

Další výhodou je, že v téhle polévce utopíte prakticky jakoukoliv zeleninu, kterou je třeba spotřebovat. Její výčet tedy berte spíš jako orientační a neděste se, že je to trochu delší seznam. Vystačíte si s kořenovkou, kapustou a dýní v zimní verzi, a nebo ji můžete vyletnit cuketou a paprikou.

Čas:

Do půlhodky to musí být...

Ingredience:

- 2 hrsti nakrájené kapusty
- 1 větší mrkev,
- 1/4 středně velké bulvy celeru
- 1 střední petržel
- plechovka černé cizrny (nebo světlé cizrny, nebo bílých fazolí, nebo dvě hrsti červené čočky... zkrátka co zrovna máte po ruce)
- 2 hrsti na kostky nakrájené dýně
- 1 větší brambora
- hrst čerstvého (mražených listů) špenátu
- tofu na kostky nebo vege kuře
- hrst hrášku
- hrst cherry rajčat
- 1/2 menší brokolice
- plechovka krájených rajčat
- 1 lžíce ramy
- 1 lžíce LSD
- 1 lžíce hladké mouky
- 2 bobkové listy
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1/2 lžičky chilli vloček
- sůl, pepř, cukr

Postup:

- Na pánvi necháme rozpustit máslo, nasypeme na něj na kostky nakrájenou mrkev, celer a petržel, posypeme trochou cukru, drceného kmínu a promícháme.
- Opékáme asi minutu, zaprášíme trochou hladké mouky a LSD, promícháme, asi 30 vteřin opékáme a zalijeme trochou studené vody. Promícháme a přidáme plechovku loupáných rajčat. Podle potřeby ještě dolijeme vodu, nebo vývar, ale tady si klidně vystačíme s vodou. Osolíme, přidáme bobkový list a chilli vločky.
- Přidáme na proužky nakrájenou kapustu, kostky dýně Hokkaido, slitou cizrnu, cherry rajčata a bramboru a necháme spokojeně bublat. Klidně nakrájejte i trochu větší kousky zeleniny, záleží, jak dlouho jste připraveni polévku vařit. Může bublat dlouho a pomalu a nebo být hotová za dvacet minut. V každém případě zbytečně nepřevářejte, a vyhněte se scénáři vybledlé zeleniny utrápené v

rajčatové šťávě.

- Po deseti minutách přidáme na menší růžičky rozebranou brokolici a chvíli po ní hrášek a špenát. (Čerstvý špenát vmíchejte až úplně nakonec). Doladte tu nádheru solí, cukrem a mletým pepřem.
- Na talíři ji ještě můžete zasypat petrželí.
- V osolené vodě dle návodu uvaříme mušličky nebo jiné drobnější těstoviny a na talíři je pak zalijte polévkou.

PS: Chraň vás ruka páně hodit je rovnou do hrnce. Těstoviny vypijí všechnu tekutinu, nabydou obřímích rozměrů a místo polévky vám zůstane hromada těstovin s podivnou hmotou. Jestli nechcete servírovat tuhle „Marry me, protože nikdo jinej se mě neujme“ verzi, nechte těstoviny hezky pěkně na samotce daleko ve vlastním hrnci.



[Older](#)

2025-01-11

Legume nudlovka