

Od vývarů po krutonky

- 8 Zeleninový vývar
- 10 Kuřecí vývar
- 12 Hovězí vývar
- 14 Rybí vývar
- 16 Hovězí vývar s domácími nudlemi
- 16 Nudličky
- 18 Slepice v polévce s kapáním
- 18 Kapání
- 20 Rajčatová polévka s nočky
- 20 Nočky
- 22 Jádrové knedlíčky v hovězí polévce
- 22 Masové knedlíčky
- 24 Květáková polévka s knedlíčky
- 24 Knedlíčky
- 26 Kuřecí vývar s bylinkovým svítkem
- 26 Svítek
- 28 Kroupová polévka se slaninou
- 28 Zavářky & vločky
- 30 Čočková polévka s batátovými krutonky
- 30 Křupavé

Klasika

- 34 Bramboračka s libečkem
- 34 Kmínová polévka
- 36 Droždovo-zeleninová polévka
- 36 Krémová kedlubnová polévka

- 38 Kapustová polévka s klobásou
- 40 Kulajda s vejcem
- 42 Dršťkovka z hlívy
- 44 Fazolková polévka s koprem
- 46 Čočková polévka s párkem
- 46 Celerová polévka s kroupami
- 48 Hrachová polévka se slaninou a krutony
- 48 Bílá fazolačka podle dědy Emila
- 50 Bílá polévka s jedno- či dvouzrnkou nebo špaldou
- 52 Vánoční zelnáčka
- 52 Kyselica

Světové

- 56 Minestrone
- 58 Caldo verde
- 58 Ārtsoppa
- 60 Bouillabaisse
- 62 Francouzská cibulačka
- 62 Tourin à l'ai
- 64 Ukrajinský boršč
- 66 Lohikeitto
- 68 Harira
- 70 Hovězí pho
- 72 Barmská kuřecí polévka s nudlemi
- 74 Kuřecí polévka s knedlíčky
- 76 Blesková kokosová kari polévka
- 78 Mexická polévka s kukuřicí
- 80 Gumbo
- 82 Čínská polévka s rýží a vejcem

100+1 nápad

- 86 Polévka z černookých fazolí 2v1
- 88 Rajčatová polévka se slaninou
- 88 Rajčatová...
- 90 Pórková polévka se šunkovým svítkem
- 90 Pórková...
- 92 Mrkvová polévka s fetou a quinoou
- 92 Mrkvová...
- 94 Řepová polévka s pohankou
- 94 Řepová...
- 96 Bramborovo-pórková polévka se slaninou
- 96 Bramborová...
- 98 Batátový krém s uzenou paprikou
- 98 Krémový demikát
- 98 Bramborovo-pažitková polévka
- 98 Bramborová polévka se slaninou
- 100 Brokolicová polévka s celerem
- 100 Brokolicová...
- 102 Hrášková polévka s mraženým kozím sýrem
- 102 Hrášková...
- 104 Polévka z červené čočky
- 104 Čočková...
- 106 Arménská čočková se sušenými meruňkami
- 106 Čočková se zimní zeleninou a rajčaty
- 106 Čočkově-česneková polévka s octem a olivovým olejem
- 106 Čočková polévka s vinnou klobásou a kadeřávkem
- 108 Květáková polévka s křupavou slaninou
- 108 Květáková...
- 110 Smetanová houbová polévka s houbovo-šalvějovými nočky
- 110 Houbová...



- 112 Špenátová polévka s quinoou
- 112 Špenátová...
- 114 Chřestová polévka s medvědí
česnekem
- 114 Chřestová...
- 116 Dýňová polévka
- 116 Dýňová...



Vydatné

- 120 Gulášová polévka
- 122 Hrachová polévka s uzeným
kolenem
- 124 Maďarská žampionová polévka
- 126 Toskánská ribollita
- 128 Rajčatová polévka & tortellini
- 128 Polévka s chorizem, brokolicí
a rýží

- 130 Plněné papriky jako polévka
- 132 Polévka à la salát Caesar
- 134 Chowder s treskou
- 136 Letní polévka s hráškovými
chlebičky
- 138 Kapustičková polévka
- 140 Hustá kapustová polévka z údolí
Aosty
- 142 Ramen s uzeným kuřetem
a kukuřicí
- 142 Bleskové kuřecí pho

Studené

- 146 Ajo blanco
- 146 Salmorejo
- 148 Rajčatovo-melounové gazpacho
- 148 Cuketové gazpacho
- 150 Okroška
- 150 Rukolové osvěžení
- 152 Chlodnik
- 152 Bylinková polévka s rýží a mandlemi
- 154 Chlazená polévka z kukuřice,
paprik a rajčat
- 156 Krémová okurková polévka
s krevetami
- 156 Tarator

Všechno, co musíte vědět, než začnete vařit

JAK PRACOVAT S KNIHOU

■ **SERVIS** aneb všechno o polévkách najdete v první kapitole nazvané Od vývarů po krutony: postupy na základní druhy vývarů, vložky, zavářky, knedlíčky, kapání... Pokud pak v knize v ingrediencích uvidíte vývar, ať už masový, či zeleninový, jak na něj, najdete právě v téhle kapitole.

■ **OBMĚNY** u polévek jsou možné a vítané a jejich možnosti skoro neomezené – ty, které máme vyzkoušené, jsme sepsali do kapitoly 100+1 nápad. Nenajdete tady v tipech přesné dávkování přísad, to proto, že vás chceme inspirovat a ponoukáme vás vařit podle chutí, nálady i toho, co dům dal.

NA CO SI DÁVAT POZOR

■ **NA SŮL** Vývary se zpravidla nesolí, počítá se totiž s tím, že vám zbudou a použijete je k dalšímu vaření – do omáček, do rizota, na zředění polévek... Pokud by v něm byla

sůl, s každým přidáním vývaru byste jídlo solili. Pokud vaříte vývar a víte, že jej celý spotřebujete na polévku, můžete jej osolit. Při vaření samotné polévky berte při solení ohled na použité suroviny – konzervovaná rajčata, fazole a další luštěniny či kořenici směsi často sůl obsahují, obzvláště bohaté na sůl jsou uzeniny. V těchto případech solte s rozmyslem a polévky dosolte až úplně ke konci. Na druhou stranu, brambory zpětně dosolíte jen těžko.

■ **NA KŮRU** Používáte-li kůru z citronů, pomerančů či limet, měly by být chemicky neošetřené (u nás to bývají citrusy v biokvalitě). Omytí chemii neodstraní.

■ **NA KRÁJENÍ** Rozměry, na které nakrájíte či rozmělníte zeleninu nebo maso, mají vliv na dobu přípravy a chuť výsledné polévky, ale také na pohodlí jedlíků. Uvažujte tedy v mezích rozměru sousta (to platí třeba pro kadeřávek, kapustu či špenátové listy).

■ **NA ČAS** Jednotlivé suroviny přidávejte do polévky podle toho, jak dlouhou dobu vaření vyžadují – od nejdelší po nejkratší.

■ **NA VAR** Pozor, polévkám nesvědčí prudký var, proto vždy zesilte oheň jen na dobu, než směs dosáhne varu, a pak teplotu stáhněte, aby polévka jenom jemně bublala.

DÁVKOVÁNÍ

■ **LŽÍCE A LŽIČKY** Není-li uvedeno jinak, předpokládáme zarovnanou variantu. Standardní lžička má 5ml, lžíce 15ml.

■ **HRNKY** V receptech počítáme při odměřování s hrnkem o objemu 250ml volně nasypných a zarovnaných surovin.

ŘIĎTE SE SVÝM ÚSUDKEM

Jen vy či váš lékař víte, jaké potraviny vyhovují vašemu přesvědčení nebo dietě.