

Rybí polévka nakyselo

Hlava, ocas, vnitřnosti z kapra, 1½ l vody, 100 g kořenové zeleniny, 2 lžíce octa, 1 šálek kyselého mléka nebo jogurt, trochu hladké mouky, sůl, pepř.

Ve slané vodě uvaříme hlavu a ocas s kořenovou zeleninou, vývar zcedíme a přidáme do něho nakrájené maso z hlavy. Zvlášť uvaříme ve vodě s octem jikry a mlíčí. Uvařené dáme do vývaru, vše okořeníme pepřem a nakonec zahustíme kyselým mlékem nebo jogurtem a trochou mouky. K polévce se hodí vařené brambory, podávané zvlášť.

Smetanová polévka z rybích hlav

Dvě rybí hlavy (ocas, vnitřnosti), 1 l vody, sůl, 1 cibule, 2 mrkve, 1 petržel, kousek celeru, 3 bobkové listy, 5 zrněk celého pepře, ¼ l sladké smetany, lžíce hladké mouky, 2 vaječné žloutky, kávová lžička citronové šťávy.

Očištěné rybí hlavy vaříme spolu se zeleninou vcelku a kořením asi 30 minut. Potom polévku přecedíme, přidáme nakrájenou vařenou mrkev, celer a uvedeme znovu do varu. Do smetany přidáme žloutky a mouku a vše dobře rozmícháme. Za stálého míchání nalijeme smetanu do polévky a povaříme. Polévku ochutíme citronem a již nevaříme. Housky nakrájené na kostičky osmahneme a podáváme k polévce.

Špenátová polévka

Malá krabice zmrazeného špenátu (cca 250 g), 1 l hovězího vývaru, 40 g tuku, 40 g cibule, 60 g hladké mouky, sůl, pepř, česnek, ⅓ l mléka, 20 g másla.

Procezený vývar z hovězího masa nebo z kostí a kořenové zeleniny zahustíme cibulovou jíškou se špenátem (vkládáme nerozmrazený do částečně zředěné jíšky). Polévku okořeníme, doplníme mlékem a máslem.

Špenátová polévka s vejci

150 g špenátu, 1½ l mléka, 60 g másla, 4 vejce.

Omytý a osušený špenát dusíme na rozehřátém másle. Potom jej prolisujeme nebo umeleme a smícháme s mlékem. Mezitím uvaříme vejce natvrdo, žloutky utřeme, dáme do odstavené polévky a promícháme. Nakonec přidáme na drobné kousky nakrájené vařené bílky.

Vločková polévka

150 g vloček, 1½ l vody, 2 lžíce nastrouhané kořenové zeleniny, 2 lžíce másla, 1 lžíce hladké mouky, sůl, 1 vejce, 3-4 lžíce mléka nebo smetany, petrželová nať, polévkové koření.

Vyprané vločky vaříme spolu se zeleninou 15 minut. Zahustíme světlou jíškou, vmícháme syrové vejce, přidáme 2 lžíce polévkového koření a zjemníme mlékem nebo smetanou. Zdobíme drobně nasekanou petrželkou.



POLÉVKY

Bramborová polévka I.

400g brambor, 1l vody, sůl, kmín, 100g hub, 1 lžičce sádla, 2 lžičce hladké mouky, 1 vejce, 1 větší stroužek česneku, majoránka, mrkev, petržel, kousek celeru, 1 menší pór, polévkové koření.

Houby opereme, přidáme očištěnou zeleninu a dáme dusit s trochou vody do poloměkka. Přidáme na kousky nakrájené brambory, okmínujeme, osolíme, zalijeme vodou a asi 10 minut vaříme. Ze sádla a mouky si připravíme tmavší jíšku, kterou dáme do polévky chvíli povařit. Na troše sádla usmažíme neosolené vejce a vmícháme do odstavené polévky. Zeleninu rozmačkáme na talířku vidličkou a vrátíme zpět do polévky. Nakonec polévku okořeníme utřeným česnekem, majoránkou a polévkovým kořením.

Bramborová polévka II.

400g brambor, 1½ l vody, 300g různé zeleniny, 100g čerstvých nebo 1 lžičce sušených hub, 1 cibule, 40g tuku, 40g hladké mouky, polévkové koření, kmín, majoránka, pepř, špetka mletého zázvoru, 2 stroužky česneku, zeleninové natě (petržel, libeček, celerová nať, pažitka).

Do hrnce s vodou přidáme oloupané brambory nakrájené na větší kusy, drobně nakrájenou zeleninu, cibuli a houby, přidáme kmín, sůl a majoránku a vaříme doměkka. Zahustíme hnědou jíškou a okořeníme. Přidáme rozetřený česnek a zelenou nať. Již nevaříme.

Bramborová polévka se smetanou

300g brambor, 1l vody, 1 cibule, kmín, sůl, majoránka, pepř, zelená petrželka, ¼ l smetany, 1 žloutek, 40g másla, 40g hladké mouky.

Na tuku zpěníme drobně nakrájenou cibuli, zasypeme moukou, necháme zbělřit, zalijeme vývarem z brambor, povaříme, přidáme pepř, majoránku, sůl a na drobné kostičky nakrájené, v osolené vodě s kmínem uvařené brambory. Polévku zjemníme žloutkem rozšlehaným ve smetaně. Přidáme drobně nasekanou petrželku.

Celerová polévka s krupkami

1 středně velký celer, 1½ l vývaru z kostí, 3 lžičce drobných kroup, 1 lžičce másla, 2 žloutky, ½ šálku smetany, petrželka.

Celer nastrouháme nahrubo, vložíme na máslo a lehce osmahneme. Přidáme opané krupky, přilijeme vývar a vaříme doměkka. Polévku odstávíme, vmícháme žloutky rozmíchané ve smetaně a přidáme petrželku.

Fazolová polévka

50g fazolí, 1l vody, lžičce másla a lžičce hladké mouky na jíšku, 1 cibule, pepř, sůl, 2 žloutky, 3dl kyselá smetana, zelená petrželka, ocet na dochucení.

Fazole opereme a namočíme na několik hodin do studené vody. (Dříve bývalo doporučováno namáčet fazole přes noc, stačí však 6 hodin). V téže mírně

Zelňačka 1

300g čerstvého zelí, 1l vody, 3 dl mléka, lžičce hladké mouky, sůl, pepř.

Zelí nakrájíme na tenké nudličky a ve slané vodě uvaříme. V mléce rozmícháme mouku, přilijeme ho do polévky a ještě povaříme. Podle chuti opeříme.

Zelňačka 2

400g kysaného zelí, 1l vody, 4 brambory, středně velká cibule, sušené houby, 2 lžičce hladké mouky, sádlo na jíšku, 200g paprikového salámu nebo klobásy, sladká paprika, sůl, smetana.

Na kostičky nakrájenou cibuli osmahneme v hrnci, přidáme kysané zelí, zalijeme vodou a přivedeme do varu. Zelí necháme chvíli povařit a potom přidáme na kostky nakrájené brambory, sušené houby, osolíme a necháme vařit. Z mouky a sádla připravíme jíšku. Salám nakrájíme na malé kostičky. Po 20-25 minutách, kdy změkne zelí i brambory, přidáme uzeninu a vmícháme jíšku. Vše zaprášíme sladkou paprikou a necháme ještě chvíli povařit. Nakonec polévku zalijeme smetanou a odstávíme z ohně.

Zelná polévka s uzeným masem

½ kg kysaného zelí, podle potř. voda, ½ šálku kyselá smetana, 300g uzeného masa, 1 cibule, lžičce drobně nakrájené slaniny, sůl, sladká paprika, lžička polohrubé mouky.

Uzené maso uvaříme do poloměkka. Přidáme zelí, drobně nakrájenou cibuli a společně dovaříme. Maso vyjmeme, vykostíme, nakrájíme a přidáme k zelí. Přilijeme smetanu s moukou a povaříme.

Předchozí den večer uvaříme uzené maso. Vyjmeme je z vývaru a uložíme v chladnu. Příští den dáme do vývaru vařit ostatní přísady.

Polévka z kyselého mléka se zelím

40g slaniny, 60g cibule, pálivá paprika, kmín, 250-300g kysaného zelí, ¾ l kyselého mléka, ¼ l sladké nebo kyselá smetana, 40g hladké mouky, ocet, cukr, 200g klobásy.

Na vyškvařenou slaninu osmažíme drobně nakrájenou cibuli, okořeníme, přidáme překrájené kysané zelí a do poloměkka je uvaříme. Zahustíme moukou rozmíchanou ve smetaně. Vaříme 15-20 minut, aby zelí změklo. Polévku dochutíme opečenými plátky klobásy. Můžeme je buď v polévce povařit, nebo je vkládat do nalité polévky.

Polévka z kuřete

Kosti z vykostěného kuřete, 1l vody, drůbky, 100g míchané zeleniny, malá cibule nebo pór, sůl, podle chuti nudle, petrželová nať.

Kosti s drůbky spolu se zeleninou a cibulí nebo pórem vaříme asi 20 minut. Kosti a drůbky vyjmeme, maso obereme a nakrájíme do polévky. Přidáme nudle a nakonec drobně nasekanou petrželovou nať.

Rýžová polévka se zeleným hráškem

¾ l zeleninového vývaru z kořenové zeleniny a z cibule, 20g rýže, 20g hrášku, žlutek, lžička másla, petrželka.

Opranou rýži vaříme v odvaru zeleniny téměř doměkka. Potom přidáme hrášek, zmrazený vaříme asi 8 minut, sterilovaný jen prohřejeme a přidáme i nálev z hrášku. Po odstavení přidáme v troše vychladlého vývaru rozmíchaný žloutek, máslo, a nasekanou petrželku.

Řeřichová polévka

2 svazky řeřichy, 1 cibule, 30g másla, 20g mouky, ¾ l mléka, sůl, pepř.

Řeřichu opereme a drobně nasekáme stejně jako cibuli, dáme na pánev na rozpuštěné máslo a na mírném ohni necháme několik minut. Potom přidáme mouku a za stálého míchání mléko. Přivedeme do varu a udržujeme na mírném ohni po dobu asi 15 minut. Nakonec osolíme a opepříme.

Polévka z osmažené zeleniny

250g kořenové zeleniny, 1l vody, 60g tuku, 40g mouky, houby, 3 brambory, 1 lžička nasekaného libečku, sůl.

Nakrájenou zeleninu osmahneme na tuku dorůžova. Potom ji zaprášíme moukou a znovu osmahneme. Když mouka zčervená, zalijeme ji vodou, osolíme a přidáme na kostičky nakrájené brambory a plátky hub. Polévku okořeníme nasekaným libečkem.

Zeleninová polévka s rýží

250g zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1l vody, 20g másla, 30g rýže, máslo, naťová petrželka.

Mrkev, celer a petržel nastroháme nahrubo. Nádobu vymastíme máslem a dáme zahřát. Potom přidáme zeleninu, kterou lehce opražíme. Po chvilce přisypeme rýži, zamícháme a po malé chvíli zalijeme vodou pouze tak, aby byla směs mírně zatopena a asi 10 minut mírně dusíme, potom přilijeme vodu. Jakmile se začne opět vařit, odstavíme ji, přidáme trochu másla na zjemnění chuti a nasekanou naťovou petrželku.

Zeleninová polévka s kysaným zelím

150g kořenové zeleniny, 1l vody, 1 lžička oleje, sůl, zelená paprika, 2-3 rajčata, 100g fazolek, 150g kysaného zelí, celerová nať.

Kořenovou zeleninu nakrájíme na kousky, osmahneme na oleji, podlijeme horkou vodou, osolíme a dusíme. Papriku zbavenou jádřince nakrájíme na nudličky, rajčata spaříme a oloupeme. Fazolky a zelí překrájíme a vše přidáme k podušené zelenině. Zalijeme ji horkou vodou a vaříme téměř doměkka. Hotovou polévku posypeme nakrájenou celerovou natí.

osolené vodě pak fazole doměkka uvaříme. Mezitím osmahneme na másle nadrobno nakrájenou cibuli a zasypeme moukou. Uděláme světlou jíšku, kterou vmícháme do uvařených fazolí. Po chvilce varu přidáme rozšlehané žloutky se smetanou. Podle potřeby dochutíme pepřem a octem. Na talíři posypeme drobně nasekanou petrželkou.

Houbová polévka

200g čerstvých hub, 1½ l vody, 50g másla, 1 menší cibule, kmín, sůl, 150g míchané zeleniny, 80g drobných těstovin.

Na rozpuštěném másle dusíme drobně nakrájenou cibuli, kmín a jemně rozkrájené houby tak dlouho, až jsou dostatečně měkké. V mírně osolené vodě uvaříme doměkka zeleninu. Po uvaření zeleniny vývar procedíme, přidáme dušené houby a v polévce zavaříme těstoviny.

Houbová polévka s vločkami

100g vloček, 1l vody, 30g másla, 150g čerstvých hub, 30g másla na dušení, 1 vejce.

V osolené vodě zavaříme vločky s máslem. Očištěné, na plátky nakrájené houby podusíme na pánvi na másle doměkka. Hotové houby přidáme do polévky. (Můžeme je i procedit). Polévku po přidání vloček ještě povaříme. Pro zlepšení chuti můžeme přidat těsně po dovaření ušlehané vejce.

Houbová polévka s kroupami

250g menších krup, 1l vody, 150g čerstvých hub, 30g másla, sůl, 1 vejce.

Dobře vyprané kroupy spaříme a vaříme v přiměřeném množství vody tak dlouho, až získáme šlemovitý, dostatečně hustý odvar. Mezitím uvaříme očištěné nakrájené houby s kouskem másla. Krupkový odvar procedíme sítím a přidáme do něho uvařené houby i se šťávou. Polévku osolíme a ještě povaříme. Pro zlepšení chuti vmícháme před povařením vejce ušlehané ve studené vodě.

Hovězí vývar se svítkem

1 vejce, 1 lžička polohrubé mouky, 20g nakrájené šunky nebo šunkového salámu, 1 lžička hrášku, máslo, ¾ l hovězího vývaru.

Z bílku ušleháme tuhý sníh a zlehka do něho vmícháme žloutek, lžičku mouky, šunku a hrášek. Pánvičku vymastíme trochou másla a vysypeme moukou, nalijeme na ni připravenou směs a dozlatova upečeme. Vyklopíme na talíř a nakrájíme na široké nudle. Do talířů nalijeme polévku, přidáme a svítek.

Hovězí vývar s vejcem

3 žloutky, 3 lžičky nastrohaného sýra, 1 šálek smetany, nasekaná pažitka, ¾ l hovězího vývaru.

Do polévkové mísy dáme žloutky, nastrouhaný sýr, smetanu a pažitku. Dobře promícháme a za stálého míchání zalijeme vývarem.

Květáková polévka s houbami a sýrem

1 květák, 1 cibule, 2 lžíce másla, 100g hub, 1 lžíce rajčatového protlaku, ¾ l vývaru, 50g nastrouhaného sýra, sůl, pepř, petrželka.

Na lžici másla zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme nakrájený květák a chvíli podusíme. Zalijeme vývarem s rozmíchaným protlakem a povaříme spolu s nakrájenými houbami. Když květák v polévce změkne, ochutíme ji solí, pepřem a povaříme, až je vše měkké. Polévku dáme na talíře a posypeme nastrouhaným sýrem a drobně nasekanou petrželkou.

Květáková polévka s masovými knedlíčky

1 květák, 1 l vody, 1 karotka, 1 cibule, 1 bujónová kostka, 5 zrněk nového koření, sůl, pepř, petrželka.

Knedlíčky: 150-200g mletého masa, sůl, ½ lžičky směsi koření do mletých mas, 3 lžíce strouhanky, 1 vejce.

Nejprve si připravíme knedlíčky. Do mletého masa dobře zapracujeme všechny suroviny a vytvarujeme malé knedlíčky. Dáme vařit vodu s novým kořením a pepřem. Opatrně ji osolíme. Do vroucí vody zavaříme knedlíčky, na růžičky rozebraný očištěný květák a na kostičky nakrájenou karotku a cibuli. Po deseti minutách varu přidáme bujónovou kostku a ještě pět minut povaříme. Podle potřeby dochutíme solí a nakonec drobně nasekanou petrželkou.

Polévku můžeme doplnit těstovinami nebo rýží nebo k ní podávat bílé pečivo.

Květáková polévka s ovesnými vločkami

1 květák, 1 l vody, karotka, 4 lžíce ovesných vloček, 1 kostka slepičího bujónu, špetka tymiánu, 1 stroužek česneku, malý bobkový list, 4 zrnka nového koření a pepře, sůl, petrželka.

Do vody dáme vařit květák s karotkou a vločkami spolu s česnekem, bobkový listem, novým kořením a slabě osolíme. Po dvaceti minutách karotku i květák vyjmeme a drobně nakrájíme. Vybereme z polévky celá koření. Květák s karotkou vrátíme do polévky, přidáme bujón, špetku tymiánu a ještě asi pět minut povaříme. Podle chuti dosolíme nebo přilijeme trochu vody, která se vyvařila. Nakonec posypeme drobně nasekanou petrželkou.

Kulajda

500g brambor, 1½ l vody, hrst sušených hub, sůl, kmín, ½ l mléka (dopor. acidofilní), 2 lžíce hladké mouky, 4 celá vejce.

Oloupané brambory nakrájíme na kostky, předem namočené houby nadrobno a vaříme v osolené a okmínované vodě do poloměkka. Do mléka zašleháme mouku a přilijeme do polévky. Nakonec přidáme vejce a rozšleháme.

Mixovaná játrová polévka

100g jater, 1 l vody, 40g rostlinného tuku nebo másla, 150g kořenové zeleniny, zatvrdlý rohlík, sůl, mletý pepř, česnek, 1 žloutek, mléko podle potřeby, petrželka.

Očištěná játra nakrájíme na plátky, očištěnou zeleninu a rohlík na malé kousky a vše osmahneme na tuku. Do mixéru dáme trochu vody, přidáme osmahnutou směs a rozmixujeme ji. Vlijeme do hrnce, dolijeme vodou, ochutíme pepřem a česnekem utřeným se solí a povaříme. Zjemníme žloutkem, který jsme rozmíchali v chladném mléku. Dále nevaříme. Hotovou polévku posypeme nasekanou petrželkou.

Okurková polévka

¾ l zeleninového vývaru, 2-3 mléčně kvašené okurky (bez přídavku octa), sůl, pepř, šálek kyselé smetany.

Zeleninový vývar připravíme z nastrouhané kořenové i listové zeleniny. Do procezeného odvaru dáme drobně nakrájené okurky a povaříme je doměkka. Potom přilijeme kyselou smetanu a odstavíme. Je-li polévka málo kyselá, přilijeme nálev z okurek. Je-li příliš kyselá, dáme čerstvou smetanu.

Pažitková polévka

2 středně velké brambory, 1 l vody, kousek másla, sůl, 1 lžíce mouky na jíšku, 1 žloutek, 1 šálek mléka, pažitka.

Oloupané brambory nakrájíme na kostičky a uvaříme ve slané vodě s máslem doměkka. Uděláme světlou jíšku, zalijeme vodou, povaříme asi 10 minut, smícháme s bramborami a společně vaříme asi 5 minut. Polévku odstavíme, zahustíme žloutkem rozšlehaným s mlékem a přidáme jemně nasekanou pažitku.

Rajčatová polévka

1 l rajčatové šťávy, 1 kostka masoxu, 4 lžíce předvařené rýže, sůl, cukr, citronová šťáva, celerová nať, 4 lžíce zakysané smetany.

Do šťávy dáme vařit masox a rýži. Polévku dochutíme solí, cukrem a citronovou šťávou a nakonec doplníme jemně nasekanou natí. Na talířích doplníme smetanou.

Rajčatová polévka s mlékem

1 plechovka sterilované rajčatové šťávy, zeleninový vývar, ¼ l mléka, ¼ l vody, lžička polohrubé mouky, lžička másla.

Připravíme vývar z vody a z nastrouhané kořenové zeleniny a z ½ malé cibule. Přilijeme rajčatovou šťávu a mléko smíchané s moukou, povaříme a procedíme. Nakonec přidáme máslo.