

Adventní česnečka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

288 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/adventni-cesnecka>

Příprava

Ze sádla a mouky připravíme světle zlatou jíšku, do jíšky přilijeme bílky a pilně mícháme, až nám vzniknou žmolky. Ihned zalijeme vodou, dobře rozmícháme, přidáme bujónovou kostku, jemně nastrohanou malou mrkev, sůl a pepř. Asi 5 minut povaříme, přidáme rozmačkaný česnek, okořeníme majoránkou, tou nešetříme, dáme vrchovatou lžící a nasekaný čerstvý nebo mražený libeček. Odstavíme a můžeme podávat. Polévku léta vařím v adventní době, když pečú cukroví. Zůžitkuji tak bílky, které se hromadí z vánočního pečení a polévka krásně napraví všechny přeslazené smysly.

▣ Tip k receptu

Když do polévky jako vložku přidáme dozlatova opečené kostičky chleba, můžeme ji podávat k večeři jako hlavní chod, je sytá.



Ingredience

- 1 lžíce sádla
- 2 lžíce hladké mouky
- 2-4 bílky
- 1 malá mrkev
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 1 lžíce majoránky
- 2 lžíce libečku
- 4 stroužky česneku

Kategorie

Vánoce, Česká, Vegetariánská, Celoročně,
Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina,
Polévka