Bílá zelňačka s pohankou a houbami

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: **2**

564 kalorií , **1 g** cukrů , **15 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/bila-zelnacka-s-pohankou-a-houbami

Příprava

Zelí dáme vařit do osolené vody s kmínem a kostkou masoxu. Jestliže použijeme sušené houby, přidáme je hned k zelí, máme-li mražené, přidáme je k zelí asi po čtvrt hodině varu. Když je zelí skoro měkké, uděláme si jíšku z másla a mouky a polévku zahustíme. Ještě chvíli ji povaříme, pak přidáme pepř, smetanu a nakonec vsypeme pohankovou lámanku a polévku ihned přiklopíme poklicí a vypneme. Necháme ji 20 minut v klidu, aby pohanka změkla. Po této době polévku promícháme, dochutíme, vsypeme pažitku a můžeme podávat.

Tip k receptu

Místo másla můžeme na jíšku použít sádlo.

Ingredience

- 1/2 sáčku kyselého zelí
- 1 cibule
- 1 kostka masoxu
- 1/2 hrnečku pohankové lámanky
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce másla
- 150 ml sladké smetany
- 2-3 lžičky soli
- 1 lžička drceného kmínu
- 1 lžička pepře
- 2-3 lžíce sekané pažitky
- 1 hrst mražených nebo sušených hub

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka