

Bylinková polévka s knedlíčky



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1128 kalorií , **1 g** cukrů , **68 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/bylinkova-polevka-s-knedlicky>

Příprava

Opereme bylinky a lístečky nasekáme na drobnější kousky. Oloupeme cibuli a nakrájíme ji na jemné kostičky. V hrnci rozpálíme máslo na středním plameni a na něm 3 minuty smažíme cibulku, až zesklovatí. Poté odejmeme třetinu kostiček cibule a přimícháme je do strouhanky. Přidáme jedno celé vejce, jeden vaječný žloutek, sůl, pepř, muškátový květ a dobře promícháme a odstavíme. Mouku smícháme v hrnci se zbylou cibulí, necháme lehce zpěnit, poté zalijeme vývarem a necháme 5 minut vařit na slabém plameni. Těsto vzniklé ze strouhankové směsi vytvarujeme do malých knedlíčků a spolu s bylinkami přidáme do polévky. Ohříváme bez poklice na mírném plameni cca 5 minut.



Tip k receptu

Energetická hodnota 1 porce: 1933 kJ/426 kcal
15 g bílkovin, 22 g tuků, 54 g sacharidů

Ingredience

- ✓ 1 svazek petrželky
- ✓ 1 svazek pažitky
- ✓ 1 svazek bazalky
- ✓ 1 svazek řeřichy
- ✓ 2 cibule
- ✓ 5 lžíc másla
- ✓ 50 g strouhanky
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 žloutek
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka bílého pepře
- ✓ špetka muškátového květu
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 l zeleninového vývaru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Polévka