

Cibulová krémová polévka s mrkví



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: 6

175 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/cibulova-kremova-polevka-s-mrkvi>

Příprava

Z mouky uděláme jíšku, zalijeme vodou a přivedeme k varu. Cibuli a karotku očistíme. Nakrájíme na kolečka. Vložíme do do hrnce, dochutíme sušenou zeleninou, solí a pepřem. Vaříme do měkka cca 12-15 minut. Necháme zchladnout. Rozmixujeme ponorným mixérem do hladkého krému.

Ingredience

- ✓ 3 cibule
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1,1 l vody
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 lžíce sušené zeleniny

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Rodina, Polévka

