

# Cuketová polévka se smetanou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

**572** kalorií , **14 g** cukrů , **29 g** tuků , **18 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cuketova-polevka-se-smetanou>

## Příprava

Oloupeme cibuli a nakrájíme nadrobno. Usmážíme jí dorůžova a přidáme cuketu nakrájenou na kostičky, nahrubo nastrouhanou mrkev a česnek nakrájený na plátky. Zvolna opékáme za občasného míchání asi 10 minut. Cuketa je dost vodnatá, takže se nebude připalovat. Při ukončení opékání je cuketa poloměkká. Vmícháme krémžskou hořčici a zalijeme vodou. Jakmile začne polévka vařit, tak přidáme bujóny a ve 1/4 litru vody rozmíchaný kukuřičný škrob. Polévku krátce povaříme a zjemníme smetanou. Dle chuti dosladíme cukrem.

### Tip k receptu

Můžeme místo smetany dát mléko.

## Ingredience

- 1 velká cibule
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 3 hrnky mladé nastrouhané cukety
- 3 lžíce nastrouhané mrkve
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce krémžské hořčice
- 1 l vody
- 2 kostky zeleninového bujónu
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- 250 ml smetany na vaření
- 1 lžička cukru krupice

## Kategorie

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

