

Červená polévka z ovesných vloček



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

644 kalorií , **3 g** cukrů , **8 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: jope

Odkaz: <https://srecepty.cz/drstkova-polevka-z-ovesnych-vlocek>

Příprava

1. Na sádle postupně opražíme cibuli, vločky, kmín, mouku, hovězí bujón a mletou papriku. Tento červený základ zalijeme vodou, přidáme brambory, sůl, pepř a 20 min. vaříme. Před koncem přidáme nastrouhanou mrkev. 2. Dochutíme rozetřeným česnekem s majoránkou. 3. Zdobíme petrželkou.



Tip k receptu

Je jednoduchá a zdravá.

Ingredience

- ✓ 0.7 hrnek ovesné vločky
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 lžička kmín
- ✓ 0.5 kostka hovězí bujón
- ✓ 2 ks brambory
- ✓ 1 ks mrkev
- ✓ 2 lžíce mletá paprika
- ✓ 2 stroužek česnek
- ✓ 1 lžíce majoránka

Kategorie

Česká

