

Fantastická zeleninová polévka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 6

888 kalorií , **240 g** cukrů , **43 g** tuků , **35 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/fantasticka-zeleninova-polevka>

Příprava

Cibulky nakrájíme nadrobno. Květák rozebereme na malé růžičky a opláchneme, kukuřici scedíme, žampiony očistíme a nakrájíme na čtvrtiny nebo plátky, mrkev nakrájíme na tenké nudličky. Cibulku zpěníme na troše oleje, přidáme žampiony a květák a podusíme. Zalijeme vodou s bujonovými kostkami. Vaříme na mírném ohni asi 15 minut.

Mezitím z mouky, másla a špetky soli připravíme světlou jíšku, kterou zalijeme studeným mlékem a smetanou a necháme projít varem. Vlijeme do polévky, přidáme mrkev, tavený sýr, kukuřici a za stálého míchání povaříme.

Před koncem přisypeme do polévky hrášek a dovaříme. Do odstavené polévky vmícháme petrželku a dochutíme ji solí a pepřem. Podáváme s opečeným toastem.

Ingredience

- 1 svazek jarní cibulky
- 1 menší květák
- 1 konzerva kukuřice
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 kostka drůbežího bujónu
- 200 g taveného sýra
- 3 lžíce másla
- 3 lžíce hladké mouky
- 300 g žampionů
- 250 ml sladké smetany
- 250 ml mléka
- 2 lžíce nasekané petrželky
- hrst čerstvého hrášku
- 3-4 mrkve
- 1 l vody

Kategorie

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

