

Hrachová polévka



Obtížnost:

Čas přípravy: 3h 4min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 3h 34min , Porce: 4

1145 kalorií , **1 g** cukrů , **2 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/hrachova-polevka>

Příprava

Hrách přebereme, propláchneme a necháme namočený ve studené vodě alespoň 3 hodiny, aby bobtnal. Poté ho uvaříme doměkka. V dalším hrnci rozežřejeme sádlo a zpěníme na něm nadrobno nakrájenou cibuli, vsypeme mouku a vytvoříme světlou jíšku. Jíšku zalijeme vodou, rozšleháme a za stálého míchání chvíli povaříme. Přidáme hrách, zamícháme a povaříme. Polévku rozmixujeme a dochutíme utřeným česnekem, majoránkou, osolíme a opeříme.



Tip k receptu

Hrachovou polévku servírujeme s osmaženými kostičkami housky.



Ingredience

- ✓ 1,5 l vody
- ✓ 150 g hrachu
- ✓ 50 g sádla
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 60 g hladké mouky
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ majoránka
- ✓ troška petržele

Kategorie

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