

Hrášková polévka se špenátovými noky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

508 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/hraskova-polevka-se-spenatovymi-noky>

Příprava

Cibuli a česnek nasekáme na jemno a orestujeme na trošce oleje. Přisypeme hrášek, promícháme a přilijeme trošku vody tak, aby byly kuličky hrášku ponořené. Přidáme trošku pepře a oregana a vaříme přibližně 7 minut. Odstavíme, osolíme a rozmixujeme na krém. Po dobu, co se nám polévka vaří, si omyjeme listy špenátu, zbavíme je řapíku a spaříme horkou vodou. Vymačkáme z nich přebytečnou vodu a nasekáme na menší kousky. Do misky rozklepneme vejce, rozšleháme, přidáme sůl, krupici a špenát a pořádně promícháme. Polévku přivedeme opět k varu a lžičkou tvarujeme noky, které vkládáme do polévky a vaříme přibližně 2 minuty.

▣ Tip k receptu

Místo oregana můžete použít majoránku. Na oživení také můžete přidat drcené chilli papričky. Ozdobte dle chuti třeba smetanou a hráškem.



Ingredience

- 400 g hrášku
- 80 g baby špenátu
- 1 ks vejce
- 1 ks cibule
- 2 stroužky česneku
- 5 lžic krupice
- sůl
- pepř
- oregano
- 1 lžíce řepkového oleje

Kategorie

Vegetariánská, Finančně nenáročná,
Vegetarián, Polévka