

Hustá houbová polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

799 kalorií , 0 g cukrů , 64 g tuků , 13 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/husta-houbova-polevka>

Příprava

Hlívu a žampióny očistíme a nakrájíme na menší kousky. Oškrábanou mrkev nastroháme na slzičkovém struhadle a zelenou petrželku nasekáme. Z mouky a oleje usmažíme světlou jíšku, zalijeme studenou vodou, rozmícháme a přivedeme k varu. Přidáme nakrájené žampióny a vaříme asi 15 minut. Potom vsypeme nakrájenou hlívu, strouhanou mrkev, bujón a koření. Vše povaříme asi 5 minut, dochutíme solí, petrželkou a odstavíme. Polévku rozlijeme do talířů a podáváme.

Ingredience

- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 4 - 5 lžic slunečnicového oleje
- ✓ 1250 ml vody
- ✓ 1 kostka bujónu
- ✓ 1 lžička koření na bylinkové máslo
- ✓ 150 g žampiónů
- ✓ 150 g hlívy ústříčné
- ✓ 1 hrst petrželové natě
- ✓ 1/2 kořene mrkve
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

