

Hustá polévka z hrachu



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

431 kalorií , 1 g cukrů , 31 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Na oleji osmažíme nakrájené cibule. Přidáme rozetřený česnek, mletý koriandr, mletý kmín a mouku. Vše smažíme asi 1 minutu za stálého míchání. Přidáme zeleninový vývar, hrách a přivedeme do varu. Přikryjeme pokličkou a vaříme 15 minut na mírném plameni.

Necháme trochu vychladnout a přetlačíme sítem. Trochu vychladlého zeleninového bujónu smícháme se solamylem a přidáme do polévky. Osolíme a opepříme dle chuti. Za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme ještě 2 minuty. Polévku podáváme horkou a ozdobenou jogurtem.



Tip k receptu

Do polévky také můžeme přidat 2 bílé jogurty.

Ingredience

- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 500 g zeleného hrachu
- ✓ 300 ml zeleninového bujón
- ✓ 1 lžička mletého koriandru
- ✓ 1 lžička mletého kmínu
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ trochu bílého jogurtu na ozdobení
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1/2 lžičky solamylu

Kategorie

Vánoce, Česká, Vegetariánská, Zima, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Polévka