

# Jarní špenátová polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 35min , Porce: 2

**312** kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **3 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/jarni-spenatova-polevka>

## Příprava

Cibuli osmahneme na oleji, přidáme oloupané a nakrájené brambory, bujón a trochu vody a uvaříme doměkka. Špenátové listy omyjeme a přidáme je do polévky. Vše rozmixujeme dohladka, dochutíme solí, kurkumou, kardamomem, sójovým mlékem, řeřichou a ještě chvíli povaříme.



### Tip k receptu

Podáváme s krutony. Do této polévky se také hodí jedlé květy - primule, kerblík, plicník lékařský, kokoška pastuší tobolka ad.

## Ingredience

- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 2 ks brambor
- ✓ 1/2 kostky zeleninového bujónu
- ✓ 150 g špenátu
- ✓ 1-2 ks kardamomu
- ✓ 200 ml sójového mléka
- ✓ 1 lžička kurkumy
- ✓ 1 hrst řeřichy
- ✓ 1/2 lžičky soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Jaro, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Štíhlá slečna, Vegetarián, Polévka

