Jehněčí jarní polévka

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 2h 0min
Celkový čas: 2h 30min , Porce: **4**

606 kalorií , **0 g** cukrů , **41 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: https://srecepty.cz/jehneci-jarni-polevka

Příprava

Maso důkladně opláchneme pod tekoucí studenou vodou a nakrájíme na kostičky. Vložíme do hrnce s osolenou studenou vodou a necháme vařit cca hodinu a půl, dokud maso nezačne měknout. Zeleninu omyjeme a nakrájíme na kostičky, cibuli nasekáme na jemno a vše dáme smažit na pánev s rozehřátým olejem. Po chvilce k zelenině přidáme rýži a smažíme tak dlouho, dokud rýže nezesklovatí. Zeleninu s rýží dáme do hrnce s masem, okořeníme pepřem, hřebíčkem a bobkovým listem a vaříme dál asi 10 minut. Připravíme si do misky smetanu, žloutek a citrónovou šťávu a vše dohromady smícháme. Pod polévkou vypneme plamen a směs smetany se žloutek vlijeme za stálého míchání do hrnce (polévka už nesmí vařit) a vše mícháme, dokud polévka nezhoustne.

Tip k receptu

Pokud chceme mít polívku více čirou, odebíráme při vaření masa vytvořenou pěnu. Talíř s horkou polévkou ozdobíme nasekanou petrželí nebo nakrájeným pórkem.

Ingredience

- 500 g jehněčí kýty nebo jiné části
- 1,5 l vody
- 1 střední mrkev
- 100 g petržele
- 100 g celeru
- 50 g dlouhozrné rýže
- 1 větší cibule
- 2 žloutky z vejce
- 150 ml zakysané smetany
- 1 lžíce soli
- pepř
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 2 bobkového listy
- hřebíček

Kategorie

Česká, Polévka