

Kapustová krémová polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

90 kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapustova-kremova-polevka>

Příprava

Kapustu nakrájíme na tenké nudličky. Cibuli nasekanou najemno a zpěníme na trošce másla. Přidáme zpracovanou kapustu, krátce osmahneme, zalijeme bujónem, okořeníme solí, pepřem, novým kořením a vegetou, přidáme mrkev nakrájenou na kolečka či kostičky a vaříme, dokud není zelenina měkká. Připravíme si jíšku z mouky rozmíchané ve smetaně, vlijeme do polévky a ještě krátce povaříme. Na talíři sypeme čerstvou nasekanou petrželovou natí.

Ingredience

- 1 střední hlávka kapusty
- 1 větší cibule
- 2 mrkve
- 1/2 lžičky soli
- špetka mletého pepře
- 1/2 lžičky vegety
- 1,5 l zeleninového či hovězího bujónu
- 100 ml sladké smetany
- 1 lžice hladké mouky
- troška nasekané petrželové nati
- 3 kuličky nového koření
- lžička másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Polévka