

Krémová květákovo - brokolicevá polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

438 kalorií , **0 g** cukrů , **37 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: uschi3

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

Příprava

Z másla a mouky připravíme světlou zápražku, přidáme nasekanou cibuli, mírně opražíme, pak přidáme zeleninu, osmahneme ji a přilijeme asi litr vody. Osolíme, opepříme a uvaříme doměkka. Přidáme masox, necháme rozpustit, trochu zeleniny vyjmeme a polévku rozmixujeme. Přilijeme smetanu a dochutíme. Dáme na talíř, ozdobíme zbylou zeleninou, petrželkou a kopečkem zakysané smetany.

Ingredience

- 350 g mražené zeleniny /květák, brokolice, mrkev/
- 1 cibule
- 3 lžíce másla
- 2 lžíce hladké mouky
- špetka soli
- špetka pepře
- kostka masoxu
- troška petrželky na ozdobu
- 200 ml sladké smetany

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Polévka

