

# Krémová špenátová polévka



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 4

**1244** kalorií , **0 g** cukrů , **73 g** tuků , **51 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

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

## Příprava

Špenát spaříme horkou vodou a necháme ho okapat v sítu. Šalotku a česnek nakrájíme najemno a osmažíme je na másle. Zalijeme je vývarem, přidáme špenát a vaříme 10 minut. Poté rozmixujeme dohladka. Osolíme, opepříme, přidáme smetanu a prohřejeme. Podáváme posypané strouhaným parmezánem.



### Tip k receptu

K podávání se také skvěle hodí ztracené vejce.

## Ingredience

- ✓ 800 g špenátu
- ✓ 200 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- ✓ 100 g parmazánu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 3 lžíce másla
- ✓ 1,5 l zeleninového vývaru
- ✓ 2 ks šalotky
- ✓ 2 stroužky česneku

## Kategorie

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

