

Kuřecí polévka s ovesnými vločkami a kukuřicí

Obtížnost: □□□□□

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

873 kalorií , **4 g** cukrů , **12 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-polevka-s-ovesnymi-vlockami-a-kukurici>

Příprava

Kuřecí čtvrtky dáme vařit do vody s drůbeží kostkou, novým kořením, bobkovým listem, kuličkami pepře a cibulí. Mezitím si připravíme zeleninu: očistíme mrkev, nakrájíme na kousky dle libosti, papriku zbavíme jádřince a nakrájíme na kostičky. Měkké maso vytáhneme, vývar scedíme a postavíme na oheň. Vložíme do něj zeleninu a vločky. Jakmile je zelenina téměř hotová, vsypeme ještě kukuřici. Maso obereme a libové kousky vložíme do polévky. Celou plévku na závěr dochutíme solí, mletým pepřem, příp. vegetou.

Ingredience

- 2 kuřecí čtvrtky
- kostka drůbežího bujónu
- 1,2 l vody
- 2 mrkve
- 1 malá konzerva kukuřice
- 1 bílá paprika
- 1 hrneček ovesných vloček
- 1/2 lžičky soli
- troška mletého pepře
- 2 kuličky pepře
- 2 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- 1/2 lžičky vegety
- 1 cibule

Kategorie

Velikonoce, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka