

Kuřecí polévka se špenátovou zaváčkou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

267 kalorií , 6 g cukrů , 11 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-polevka-se-spenatovou-zavarkou>

Příprava

Kuřecí skelet vložíme do tlakového hrnce, osolíme, opepříme a spolu s libečkem vaříme přibližně 30 minut. Mezitím rozmixujeme špenátové listy s vejcem, solí, pepřem, česnekem a mlékem. Do takto připravené směsi pomalu přimícháváme mouku než nám vznikne husté těstíčko. Scedíme vývar a přes síto s velkými oky do něj protlačíme špenátové těstíčko. Polévku ještě asi 5 minut povaříme a poté do ní přidáme obrané maso, petrželku a odstavíme.

Ingredience

- ✓ 1 kuřecí skelet
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 4 kuličky pepře
- ✓ kousek libečku
- ✓ hrst špenátu
- ✓ 1 vejce
- ✓ špetka mletého černého pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 3-5 stroužků česneku
- ✓ 2 lžíce mléka
- ✓ polohrubá mouka dle potřeby
- ✓ 150 g mražené zeleninové směsi
- ✓ 1 hrst petrželové natě

Kategorie

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



