

Mrkvová vložka do polévky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

398 kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **18 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvova-vlozka-do-polevky>

Příprava

Mrkev nakrájíme na kolečka a dáme vařit do osolené vody. Menší plech vymažeme a vysypeme moukou. Žloutky oddělíme od bílků a vložíme do mixéru. Přidáme uvařenou mrkev, osolíme a rozmixujeme. Přidáme tuhý sníh z bílků. Hotové těsto vlijeme do pekáčku a pečeme asi 10 minut ve středně vyhřáté troubě. Vychladlý plát nakrájíme na kostičky a vkládáme do hotové polévky.

Ingredience

- ✓ 1 kořen mrkve
- ✓ 2 ks slepičích vajec
- ✓ 70 g polohrubé mouky
- ✓ 1 špetka soli

Kategorie

Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Polévka