

Pastiňáková polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1154 kalorií , **20 g** cukrů , **55 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/pastinakova-polevka>

Příprava

Pastiňák oloupeme a nakrájíme na kolečka, cibuli nakrájíme na jemno. Máslo rozpustíme v hrnci a opečeme na něm cibuli a když už je opečená do sklovita přidáme pastiňák a orestujeme ho. Zasypeme moukou a opražíme ji a zalijeme vývarem. Vaříme 45 minut. Poté vmícháme smetanu, sůl a pepř a prohřejeme. Na lžici oleje opečeme plátky česneku, vyjmeme je a na česnekovém oleji opečeme plátky chleba. Plátky chleba nakrájíme na kostky, ozdobíme je plátky česneku a dáme to plavat do polévky naservírované v talíři. Posypeme pažitkou.

Ingredience

- ✓ 500 g pastiňáku
- ✓ 50 g másla
- ✓ 250 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 plátky chleba
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1/4 svazku pažitky
- ✓ 1 l zeleninového vývaru
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 7 g bílého pepře

Kategorie

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

