

Polévka s ovesnými vločkami a zeleninou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 8

131040 kalorií , **720 g** cukrů , **1800 g** tuků ,
4680 g bílkovin

Autor: JanaB

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

Příprava

Na 1/2 cm plátku másla opražíme 150 ml ovesných vloček. Zalijeme 2 litry vody a vaříme asi 30 minut. Očistíme a nastrouháme nahrubo kedlubnu a mrkev, obojí po 250 ml. Zeleninu osmahneme na 1 cm plátku másla. Půlku bramboru nastrouháme, nebo romixujeme. Kedluben, mrkev a brambor přidáme do vařících vloček a povaříme 5 minut. V polévce rozpustíme 2 bujóny, dosolíme a můžeme opepřit. Vmícháme nakrájenou zelenou petrželku a trochu majoránky.

Ingredience

- ✓ 30 g másla
- ✓ 150 ml ovesných vloček
- ✓ 2 l vody
- ✓ 250 ml strouhané kedlubny
- ✓ 250 ml strouhané mrkve
- ✓ 1/2 většího bramboru
- ✓ troška majoránky
- ✓ troška petrželové nati
- ✓ 2 kostky zeleninového bujónu
- ✓ špetka mletého pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Polévka

