

# Polévka z bílého chřestu



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 42min  
Celkový čas: 1h 7min , Porce: 4

160 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-bileho-chrestu>

## Příprava

Chřest oloupejte ostrou škrabkou. Odkrojte hlavičky, stonky překrájejte na kratší špalíčky a dejte je stranou. Zavadlé konce společně se slupkami vložte do menšího hrnce. Zalijte 1 litrem vody, osolte 1/2 lžičkou soli a nechte 15 minut vařit. Cibulku nakrájejte nadrobno. V hrnci rozpusťte máslo, vsypte cibulku a restujte ji, až zesklouatí. Pak zaprašte moukou a 1 minutu restujte, aby vznikla světlá cibulová jíška. Tu zalijte vínem, rozšlehejte metličkou a další asi 1 minutu vařte. Do hrnce s provařenou jíškou scedte vývar ze slupek a rozšlehejte. Přidejte špalíčky chřestu a nechte 15–20 minut vařit na mírném ohni. Provařenou polévku důkladně rozmixujte. Pokud chcete, aby byla úplně hladká, procedte ji. Pak do polévky přidejte hlavičky chřestu a vlijte smetanu. Dochutěte strouhaným muškátovým oříškem, solí a pepřem a ještě 5 minut povařte.

## Ingredience

- ✓ 1 svazek bílého chřestu (500 g)
- ✓ 1 jarní cibulka
- ✓ 1 plátek másla
- ✓ 50 ml bílého vína
- ✓ 1 lžíce hladké pšeničné mouky
- ✓ 200 ml smetany
- ✓ špetka strouhaného muškátového oříšku
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Jaro, Zelenina, Návštěva, Vegetarián, Polévka



### Tip k receptu

Polévka se musí vařit alespoň 15 minut, aby se mouka pořádně uvařila. Čím déle, tím lépe. Z čistě estetického hlediska do ní můžete přidat i hlavičky zeleného chřestu. Recept pochází z

knihy Jezte česky.

