

Polévka z hlávkového salátu



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 6

336 kalorií , 30 g cukrů , 19 g tuků , 18 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-hlavkoveho-salatu>

Příprava

Mléko s vegetou a bobkovým listem krátce povaříme. Na pánvi osmažíme cibulku, prolisovaný česnek, špetku muškátového oříšku a vše přidáme do mléka. Pak vmícháme na drobno nakrájený hlávkový salát a na mírném ohni vaříme asi 6 minut. Na talíři ozdobíme každou porci šlehačkou a petrželkou.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka hlávkového salátu
- ✓ 600 ml nízkotučného mléka
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 listy bobkového listu
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ troška muškátového ořechu
- ✓ 1 lžička Vegety
- ✓ troška petrželové natě
- ✓ 4 lžíce šlehané smetany

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rodina, Polévka

