

Polévka z kukuřice



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

501 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: notburga

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

Příprava

Do kuřecího vývaru dáme vařit na nudličky nakrájenou cibuli. Když je téměř měkká, přidáme kukuřici, na nudličky nakrájenou šunku, špetku pepře a chilli (nemusí být), lehce provaříme. Přidáme sojovou omáčku, víno. Ve 2 lžících vody rozmícháme solamyl, vmícháme do polévky. Rozšleháme bílky (ne úplně na sníh) a opět vmícháme do polévky. Nakonec přidáme víno, popřípadě sůl.



Tip k receptu

Na ozdobu můžete přidat i zelené bylinky, třeba petrželku, ale mě osobně jejich chuť spíš ruší :-)

Ingredience

- ✓ 1500 ml drůbežího vývaru
- ✓ 3 cibule
- ✓ 500 g mražené kukuřice (zrníček)
- ✓ 100 g sendvičové šunky
- ✓ 10 ml sojové omáčky
- ✓ 30 ml bílého vína
- ✓ 1 lžice Solamylu
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka chilli
- ✓ 2 bílky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

