

Polévka z mrkve a kapie



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

389 kalorií , 0 g cukrů , 30 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-mrkve-a-kapie>

Příprava

Housku z předešlého dne nakrájíme na kostičky a na teflonové pánvi s rozehřátým olejem osmažíme. Mrkev oškrábeme a nastrouháme na slzičkovém struhadle. Kapii rozkrojíme, zbavíme semen, umyjeme a nakrájíme, nebo nasekáme na menší kousky. Na plátku másla osmahneme hrubou mouku a poté i mrkev. Přidáme kapii a zalijeme vodou. Polévku vaříme asi 10 minut, pak dochutíme bujónem a petrželkou. Podáváme s osmaženou houskou.

Ingredience

- ✓ 2 lžíce nastrouhané mrkve
- ✓ 2 lžíce hrubé mouky
- ✓ 1 plátek másla
- ✓ 1/2 žluté kapie
- ✓ 1 zeleninový bujón
- ✓ 1 lžíce sušené petrželky
- ✓ 750 ml vody
- ✓ 1 houska
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rodina, Polévka

