

# Polévka z telecích plic



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

147 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: Jozef

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

## Příprava

Umyté tel'acie pľucka dáme variť do studenej vody, pridáme očistenú koreňovú zeleninu, mleté čierne korenie, bobkový list, citrónovú kôru a soľ. Uvarené pľucka a zeleninu vyberieme a pokrájame na rezance alebo zomelieme. Z múky a mlieka pripravíme zátrepku, ktorú za stáleho miešania prilejeme cez sito do vriaceho vývaru. Po uvarení pridáme pokrájané alebo zomlete pľucka so zeleninou a podľa chuti okyslíme octom alebo citrónovou šťavou.



### Tip k receptu

Do hotovej polievky môžeme pridať pokrájanú zelenú petržlenovú vňať.

## Ingredience

- ✓ 500 g telecích plic
- ✓ 150 g kořenové zeleniny
- ✓ 250 ml sladké smetany
- ✓ 30 g hladké mouky
- ✓ troška mletého pepře
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ sůl podle potřeby
- ✓ troška citronové kůry
- ✓ 1 lžička octa

## Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Labužník, Polévka