

Polévka ze zelených fazolek



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 3

444 kalorií , 0 g cukrů , 25 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: jana.viktorynova

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-ze-zelenych-fazolek>

Příprava

Fazolky, mrkev nakrajíme, vsypeme do osolené vařící vody a vaříme až téměř do změknutí. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme trochou vody a vaříme čtvrt hodiny. Přidáme fazolky i s vývarem, libeček, sůl a vaříme pět minut. Libeček vyjmeme, polévku zalijeme mlékem, přidáme usekanou petrželku a přihřejeme k varu.

Ingredience

- ✓ 300 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 1 malá mrkev
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1/4 l mléka
- ✓ kousek natě libečku
- ✓ petrželová nať
- ✓ sůl dle chuti

Kategorie

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

