

Rajská polévka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

491 kalorií , 0 g cukrů , 37 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajska-polevka>

Příprava

Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobno. V hrnci rozežřejeme máslo a osmahneme na něm cibuli, až zesklouatí. Vsypeme mouku a mícháním vytvoříme jíšku. Vše zalijeme vodou, přidáme masox, zamícháme a necháme vařit asi 20 minut. Přidáme rajský protlak, smetanu, osolíme, opepříme a necháme projít varem. Do polévky zavaříme těstoviny nebo rýži (můžou být i předem uvařené). Přimícháme oregano a jiné koření dle chuti.



Tip k receptu

Pro zjemnění chuti můžeme přidat i lžičku cukru. Talíř rajské polévky nejlépe ozdobíme lžičkou smetany nebo posypeme nasekanou petrželkou.



Ingredience

- ✓ 150 g rajčatového protlaku
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 3 lžíce másla
- ✓ 1 kostka masoxu
- ✓ 1 dcl smetany
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ oregano
- ✓ 1 hrst těstovin nebo rýže
- ✓ 1,5 l vody

Kategorie

Polévka