

Salátová polévka s mlékem a kukuřicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

716 kalorií , 0 g cukrů , 72 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/salatova-polevka-s-mlekem-a-kukurici>

Příprava

Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobno. V kastrolu na rozehřátém oleji cibuli usmažíme do sklovita, přidáme hladkou mouku a uděláme světlou jíšku. Zalijeme jí studenou vodou, rozmícháme a přivedeme k varu. Přidáme omytý salát natrhaný na menší kusy, bujón a vaříme asi 10 minut. Poté salát ponorným mixérem rozmixujeme a polévku zjemníme mlékem. přidáme sterilovanou kukuřici, necháme přejít varem a odstavíme.

Ingredience

- ✓ 30 g listového salátu
- ✓ 1 menší cibule
- ✓ 5 lžic slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička hladké mouky
- ✓ 1 kostka hovězího bujónu
- ✓ 500 ml vody
- ✓ 100 ml plnotučného mléka
- ✓ 2 lžíce sterilované kukuřice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

