

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-mlékem-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

