

Špenátová smetanová polévka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

829 kalorií , **1 g** cukrů , **53 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatova-smetanova-polevka>

Příprava

Špenát opereme, očistíme a drobně rozsekáme. Kořenovou zeleninu si nastrouháme. Z tuku a mouky připravíme mícháním světlou jíšku - rozpustíme si máslo a až začne pění, přidáme mouku a zamícháme. K jíšce vložíme nastrouhanou kořenovou zeleninu a připravený špenát a zalijeme vodou. Přidáme česnek utřený se solí a dobře povaříme, až je špenát měkký. Před koncem vaření vlijeme mléko s rozkvedlaným žloutkem a smetanu, lehce zamícháme a už jen mírně prohřejeme.



Tip k receptu

Do polévky můžeme přidat na tuku osmažené kostičky housky či kousky slaniny nebo jako přílohu podáváme opečené kousky bílého pečiva potřené sýrem.

Ingredience

- ✓ 500 g čerstvého špenátu
- ✓ 50 g másla
- ✓ 50 g hladké mouky
- ✓ 50 g bulvového celeru nebo jiné kořenové zeleniny
- ✓ 750 ml vody
- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 250 ml smetany
- ✓ sůl
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 vejce (žloutek)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Vegetarián, Polévka