

Vločková polévka s cibulkou a mrkví



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

445 kalorií , 0 g cukrů , 47 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/vlockova-polevka-s-cibulkou-a-mrkvi>

Příprava

Cibulky očistíme, odkrojíme zelené části a nakrájíme na kolečka. Oškrábanou mrkev nastroháme na hrubo. Na rozehrátém oleji vločky krátce opečeme, přidáme cibulku, mrkev a promícháme. Směs doplníme vejcem a mícháme do ztuhnutí vejce. Vše zalijeme vodou, přidáme bujóny a na mírném plameni vaříme 20 minut, poté odstavíme. Před podáváním polévku doplníme nakrájenou zelenou částí z cibulek.

Ingredience

- ✓ 5 jarních cibulek
- ✓ 1 menší mrkev
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 5 lžic ovesných vloček
- ✓ 1 vejce
- ✓ 2 bujóny
- ✓ 1250 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

