

Vločková polévka se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1476 kalorií , **5 g** cukrů , **40 g** tuků , **57 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/vlockova-polevka-se-spenatem>

Příprava

Česnek oloupeme a nastrouháme na jemno. Vločky přebereme a zalijeme studenou vodou. Přivedeme je k varu a za stálého míchání je povaříme 5 minut. Přidáme bujóny, špenát a nastrouhaný česnek. Vaříme na mírném plameni pouze do rozpuštění špenátu a bujónů. Hustý základ polévky rozředíme mlékem, necháme přejít varem a odstavíme. Do odstavené polévky dáme rozpustit máslo, dochutíme solí a můžeme přidat i mletý černý pepř.

Ingredience

- 750 ml vody
- 750 ml plnotučného mléka
- 250 ml jemných ovesných vloček
- 100 g špenátového protlaku
- 1-2 stroužky česneku
- 2 kostky zeleninového bujónu
- sůl
- plátek másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Rodina, Polévka

