

# Výborná chřestová polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

288 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 11 g bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/vyborna-chrestova-polevka>

## Příprava

Čerstvý chřest očistíme a nakrájíme na kousky, vložíme do hrnce, přidáme část nasekaného tymiánu, bobkový list, prolisovaný česnek a zalijeme kuřecím vývarem.

Přivedeme k varu a pod poklicí asi 10 minut vaříme. Odstavíme, vyndáme bobkový list a několik kousků chřestu, které odložíme na ozdobení polévky. Zbytek rozmixujeme ponorným mixérem na hladkou hmotu. Na pánvi rozpustíme máslo, rozmícháme ho s moukou a dozlatova osmahneme, za stálého míchání pomalu přilijeme studené mléko a vše vyšleháme na hustý bešamel. Bešamel po částech vmícháme do polévky a za stálého míchání vaříme tak dlouho, až je hustá a hladká. Pokud se nám nepodaří bešamel rozmíchat, pomůžeme si ponorným mixérem a pak ještě krátce povaříme. Na závěr polévku dochutíme solí, špetkou muškátového oříšku, jemně nastrohanou citronovou kůrou a podravkou. Rozdělíme ji do talířů a dozdobíme smetanou a zbylým chřestem.

## Ingredience

- ✓ 400 g chřestu
- ✓ 0,5 lžičky tymiánu
- ✓ 1-2 bobkové listy
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 400 ml drůbežího vývaru
- ✓ 300 ml mléka
- ✓ 1 lžice hladké mouky
- ✓ 0,5 lžičky citronové kůry
- ✓ špetka muškátového oříšku
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžička vegety nebo podravky
- ✓ 2 lžice smetany

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Jídlo na každý den, Labužník, Polévka

