

Žampionová polévka s fazolemi



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 6

499 kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zampionova-polévka-s-fazolemi>

Příprava

Brambory oškrábeme a nakrájíme na menší kostky. Očištěné žampiony nakrájíme na plátky. Vložíme do hrnce s vroucí vodou a kmínem a uvaříme skoro do měkka. Polévku zahustíme jíškou, ochutíme bujóny, nebo solí a povaříme. Na závěr přidáme do polévky petrželku, fazole i s nálevem a olej. Nakonec necháme žampionovou polévku s fazolemi přejít varem a odstavíme.

▣ Tip k receptu

Použijeme - li usmaženou jíšku, tak olej vynecháme.

Ingredience

- 200 g brambor
- 100 g žampionů
- 1 konzerva červených fazolí ve slaném nálevu
- špetka kmínu
- 2 bujóny nebo sůl
- 2 l vody
- instantní světlá jíška
- sušená petrželka
- 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Luštěniny, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

