

Zdravá pastiňáková polévka



Obtížnost: □□□□□

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

708 kalorií , **1 g** cukrů , **49 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrava-pastinakova-polevka>

Příprava

Cibuli a pastiňák nakrájíme na malé kostičky. Pórek nakrájíme na kolečka. Brambory nakrájíme na kostky. V hrnci necháme rozpustit máslo s olejem. Osmážíme na něm cibuli, pastiňák a brambory. Poté přidáme pórek a pár minut podusíme. Přidáme drcený hřebíček. Poté zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a přidáme lístky tymiánu a vaříme 10 - 15 minut doměkka. Poté směs rozmixujeme na jemno. Přidáme smetanu a ocet a chvíli povaříme. Vejce uvaříme na ztraceno. Polévku rozdělíme do čtyř talířů, do každého přidáme ztracené vejce a ozdobíme zelenou částí póru nebo čerstvým tymiánem.

Tip k receptu

Tato polévka je skvělá na podzimní a zimní období. Skvěle zahřeje a je zdravá.

Ingredience

- 1 lžíce másla
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce octu
- 2 pastiňáky
- 2 pórký
- 2 ks hřebíčku
- 200 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 4 brambory
- 4 vejce
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 svazek tymián (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Labužník, Polévka

