

Zelená polévka s brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

399 kalorií , 0 g cukrů , 27 g tuků , 9 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelena-polevka-s-brokolicí>

Příprava

Z másla a mouky připravíme jíšku, kterou zalijeme vývarem. Zeleninu nakrájíme na kousky a přidáme ji do vývaru. Vaříme 15 minut doměkka. Ochutíme solí, pepřem, majoránkou a kmínem. Podáváme posypané čerstvým tymiánem a libečkem s krajícem chleba.



Tip k receptu

Zeleninu můžeme přidat podle chuti a sezóny – do zelené polévky se hodí například hrášek nebo kedlubna.

Ingredience

- ✓ 4 ks brambor
- ✓ 1 ks bulvového celeru
- ✓ 1 ks pórků
- ✓ 1 ks brokolice
- ✓ 200 g žampionů
- ✓ 1 l drůbežího vývaru
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 lžíce majoránky
- ✓ 1 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 1 lžíce libečku
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 1 lžička kmínu

Kategorie

Silvestr, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Polévka



