

# Zeleninová polévka s bílými fazolemi



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**1882** kalorií , **15 g** cukrů , **42 g** tuků , **121 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zeleninova-polevka-s-bilymi-fazolemi>

## Příprava

V pávi rozeřjeme olej, přidáme na čtvěrečky nakrájenou škunku, pórky, mrkve a cukety. Smažíme 5 minut na silnějším plameni. Přidáme rozetřený česnek, na čtvrtky nakrájená rajčata, rajčatový protlak, bobkové listy a drůbeží bujón. Uvedeme do varu a vaříme 5 minut na mírném plameni. Přidáme fazole a vaříme 15 minut pod pokličkou, dokud zelenina nezměkne. Čerstvé listy špenátu nakrájíme na jemné kousky a vhodíme do polévky. Povaříme 2 minuty, osolíme a opeříme dle chuti. Polévku podáváme teplou.



### Tip k receptu

Můžeme podávat s usušenými kostičkami chleba.

## Ingredience

- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 středně velké pórky
- ✓ 2 tředně velké cukety
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 100 g šunky
- ✓ 500 g rajče
- ✓ 400 g bílých fazolí
- ✓ 200 g čerstvých špenátových listů
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 700 ml drůbežího bujónu
- ✓ 1 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 2 středně velké mrkve

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Polévka