

# Zeleninová polévka s česnekem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 30min , Porce: 3

**160** kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

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

## Příprava

Česnek oloupeme a nastrouháme najemno. Do vroucí osolené vody vsypeme zeleninu a uvaříme jí do měkka. Polévku dle potřeby zahustíme jíškou, dochutíme bujónem nebo solí a přidáme nastrouhaný česnek. Krátce povaříme, přidáme olej nebo máslo, petrželku a odstavíme.

### Tip k receptu

Polévka je hustá, podávaná s pečivem je vhodná i na večeři.

## Ingredience

- 1 sáček mražené zeleninové směsi
- 1 velká hlávka česneku
- špetka soli
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 lžíce slunečnicového oleje nebo másla
- 2 lžíce instantní světlé jíšky
- troška petrželové natě
- 1250 ml vody

## Kategorie

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

