

Zeleninová polévka s krůtím masem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 6

1932 kalorií , **1 g** cukrů , **1 g** tuků , **56 g** bílkovin

Autor: Bob

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninova-polevka-s-krutim-masem>

Příprava

Na drobno nakrájenou mrkev, česnek, cibuli, brambory a celer orestujeme na másle a poté dáme vařit do kastrůlku s 0,6l vody, přidáme sůl, kmín, brambory, brokolici, na malinké kousky nakrájené krůtí maso, vaříme do měka a poté vše zavaříme a zalijeme připravenou zálivkou z mléka a z hl. mouky, poté po zavaření přidáme na drobno nakrájené lístky bazalky a vše jemně dochutíme a dosolíme.. Dobrou chut.

Ingredience

- ✓ 2-3 menší brambory
- ✓ 100 g krůtího masa
- ✓ 2 velké mrkve
- ✓ 100 g brokolice
- ✓ špetka soli
- ✓ 2-3 kolečka celeru
- ✓ 1/2 cibule
- ✓ 3 stroužků česneku
- ✓ 10 listů bazalky
- ✓ 250 ml mléka
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 50 g másla
- ✓ 1 lžička kmínu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Polévka



