

Zeleninová polévka



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

161 kalorií , 3 g cukrů , 1 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: černoušek

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninova-polévka>

Příprava

Do vody nakrájíme zeleninu na kousky, osolíme a vaříme doměkka. Mezitím si připravíme jíšku z hrubé mouky, do které vklepneme vejce a vmícháme do polévky a minutku provaříme. Podle chuti dosolíme a můžeme dochutit petrželkou.

Ingredience

- ✓ 10 dkg brokolice
- ✓ 5 dkg mrkve
- ✓ hrst hrášku
- ✓ hrst kukuřice
- ✓ kousek pórku
- ✓ 3 kousky růžičkové kapusty
- ✓ 1 vejce
- ✓ 2 lžíce hrubé mouky
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Polévka

