

Zeleninová zimní zdravá polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninova-zimni-zdrava-polevka>

Příprava

Veškerou zeleninu a brambory dáme vařit do hrnce, asi s 1,5 litrem vody. Jakmile je zelenina uvařená, mrkev vyndáme a nastrouháme na nudličky. Zbylou zeleninu i s brambory rozmixujeme na krém, dochutíme kořením, osolíme, přidáme mrkev, opepříme podle chuti, přidáme polévkové koření (vegetu či co máme v oblibě, zeleninový bujón, já používám ROSSK). Podáváme s opečenými tousty nebo krustičkami.



Tip k receptu

Je třeba si vyzkoušet vše podle sebe, záleží většinou na tom, jak velké máme mrkve, brambory apod. Polévka musí být krémová i bez zasmažky a zahušťování.



Ingredience

- ✓ 2 kořeny mrkve
- ✓ 2 kořeny petržele
- ✓ 1/4 bulvy celeru
- ✓ 1-2 pórký
- ✓ 1 brokolice
- ✓ 2 brambory
- ✓ 1 lžice polévkového koření
- ✓ 1 lžička soli - dle potřeby
- ✓ troška pepře

Kategorie

Česká, Zima, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Rodina, Polévka