

Zelná polévka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 1

89 kalorií , 0 g cukrů , 2 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelna-polevka>

Příprava

Na drobno nakrájenou nebo nastrohanou zeleninu a mleté či jemně pokrájené maso vaříme v osoleném a okořeněném bujónu. Před koncem vaření zahustíme jíškou a přidáme rajský protlak. Podáváme se zelenou natí a lžící nerozmíchané kysané smetany.

Tip k receptu

Komu vadí bobkový list může ho z hotové polívky vytáhnout, osobně ho tam však nechávám, doma nikomu nevadí.

Ingredience

- 30 g bílého zelí
- 1 bobkový list
- 20 g mletého hovězího masa
- troška nového koření
- 10 g jíšky
- 20 g kořenové zeleniny
- 20 g cibule
- troška pepře
- 15 ml rajčatového protlaku
- špetka soli
- 2-3 dcl vývaru
- 0,15 dcl zakysané smetany

Kategorie

Polévka

