

Kroupová zeleninová polévka

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 50 minut

Postup přípravy

Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Poté ji osmahněte na oleji a nechte zesklivatět. Přidejte kroupy a krátce poduste. Přidejte hřebíček s libečkem, přilijte vývar a vařte na mírném ohni asi 25 minut. Mezitím očistěte pórek a nakrájejte. Celer oloupejte a nakrájejte na kostičky. Zeleninu přidejte ke kroupám a polévku vařte ještě asi 15 minut. Polévku dochuťte solí, pepřem a citrónovou šťávou. Na závěr ozdobte zakysanou smetanou a posypte pažitkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 20 g
- **Pórek** - 60 g
- **Celer** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 10 g
- **Pažitka** - 2 g
- **Kroupy, Krupky** - 50 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 %** **180 g** - 20 g
- **Zeleninový bujón 6x10 g** - 14 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Hřebíček celý 30 g** - 1 g
- **Libeček 10 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g
- **Muškatový ořech celý 9 g** - 0.4 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

