

Zeleninový vývar

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup přípravy

Mrkev a celer oloupeme, omyjeme a nahrubo nastrouháme. Pórek podélně rozkrojíme a důkladně omyjeme. Petrželovou a celerovou nať omyjeme a osušíme utěrkou, poté obě natě nakrájíme nahrubo. Cibuli omyjeme a neoloupanou rozkrojíme na čtyři díly. Ve velkém hrnci rozejdeme dvě lžíce másla, přidáme všechnu zeleninu a zprudka ji osmahneme. Po pár minutách přilijeme k zelenině vodu, osolíme, opepříme, přidáme zeleninový vývar a vše přivedeme k varu. Až polévka zavaří, zmírníme teplotu a na slabém plameni vaříme, dokud zelenina nezměkne. Hotovou polévku nalijeme do talíře a ozdobíme nasekanou petrželkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 60 g
- **Pórek** - 80 g
- **Celer** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Petrželová nať** - 60 g
- **Celer řapíkatý** - 50 g
- **Zeleninový bujón** - 9 g
- **Pitná voda nesycená** - 1000 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 15 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

