

Brukvová polévka se škrobem



Obtížnost: □□□□□

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

116 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/brukvova-polevka-se-skrobem>

Příprava

Na nudličky pokrájené brukve osmahneme na tuku, osolíme, opepříme, přidáme glutasol, sójovou omáčku, fazole a zalijeme vývarem a vaříme do měkka. Před koncem vaření přidáme v trošce vody rozmíchaný škrob a necháme ještě krátce povařit.

Ingredience

- 40 g brukve
- 20 g bílých, vařených fazolí
- troška glutasolu
- 10 g škrobové moučky
- 1/2 lžička sójové omáčky
- troška pepře
- špetka soli
- 5 g tuku
- 2,3 dcl vývaru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Luštěniny, Rodina, Polévka

