

Hráškovo-mátová polévka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

153 kalorií , 1 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/hraskovo-matova-polevka>

Příprava

Jarní cibulku nakrájíme na kousky a dáme ji do hrnce s nakrájenou bramborou, česnekem a vývarem. Přivedeme k varu, poté snížíme teplotu a vaříme 15 minut. Poté přidáme hrášek a pět minut ho povaříme. Přidáme mátu, cukr a citrónovou šťávu a rozmixujeme. Vlijeme smetanu, osolíme, opepříme. Můžeme podávat studené i teplé.

Tip k receptu

Energetická hodnota na jednu porci je: 452,2 kJ, 8 g bílkovin, 17 g sacharidů, 1 g tuku, 4 g vlákniny.

Ingredience

- 1 svazek jarní cibulky
- 1 ks brambory
- 1 stroužek česneku
- 850 ml zeleninového vývaru
- 900 g hrášku
- 150 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 4 lžíce máty peprné
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1/4 lžičky třtinového cukru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Polévka

