

Jarní špenátová polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

312 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-spenatova-polevka>

Příprava

Cibuli osmahneme na oleji, přidáme oloupané a nakrájené brambory, bujón a trochu vody a uvaříme doměkka. Špenátové listy omyjeme a přidáme je do polévky. Vše rozmixujeme dohladka, dochutíme solí, kurkumou, kardamomem, sójovým mlékem, řeřichou a ještě chvíli povaříme.

▣ Tip k receptu

Podáváme s krutony. Do této polévky se také hodí jedlé květy - primule, kerblík, plicník lékařský, kokoška pastuší tobolka ad.

Ingredience

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 ks cibule
- 2 ks brambor
- 1/2 kostky zeleninového bujónu
- 150 g špenátu
- 1-2 ks kardamomu
- 200 ml sójového mléka
- 1 lžička kurkumy
- 1 hrst řeřichy
- 1/2 lžičky soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Jaro, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Štíhlá sletna, Vegetarián, Polévka

