

Polévka z červené řepy a mrkve



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 2h 30min , Porce: 8

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

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-cervene-repky>

Příprava

Ze stehien odstraníme kůži a uvaříme je do měkka v 1,5-1,8 l vody, do které dáme cca 2 lžičky vegety. Po uvaření maso vykostíme a nakrájíme na menší kousky. Do vývaru vložíme na kostičky nebo na měsíčky nakrájenou mrkev, přidáme řepu i s trochou šťávy. Zahustíme smetanou, kterou jsme rozmíchali s moukou. Přidáme koření, podle chuti osolíme, osladíme a vaříme 15-20 minut. Nakonec přidáme nakrájené maso.

Pokud je polévka málo hustá, vyjmeme z polévky asi 4 lžíce (maso, mrkev, řepu a trochu šťávy) a rozmixujeme. Polévka bude mít lepší chuť. Poté tuto směs dáme zpět do polévky a zamícháme.

Ingredience

- 2 kuřecí stehna
- 3 větší mrkve
- 8 lžic červené řepy
- Vegeta
- sůl
- 1 lžíce cukru
- 2 bobkové listy
- 4 kuličky nového koření
- 1 lžíce hladké mouky
- 150 ml smetany

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Polévka

