

# Polévka z ledového salátu



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**693** kalorií , **0 g** cukrů , **54 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/polevka-z-ledoveho-salatu>

## Příprava

Natrhané listy salátu povaříme 5 minut a poté rozmixujeme ponorným mixérem. Přidáme bujón, nahrubo nastrouhanou mrkev a zahustíme jíškou. Povaříme, přidáme slaninu nakrájenou na nudličky a na sucho opečenou na pánvi. Necháme přejít varem a odstavíme. Doplníme nakrájenou petrželkou.

### ▣ Tip k receptu

Podáváme s opečenými kostičkami housky.

## Ingredience

- 1/2 hlávky ledového salátu
- 1500 ml vody
- 2 lžíce strouhané mrkve
- špetka soli
- 1 kostka hovězího bujónu
- 2 lžíce instantní světlé jíšky
- 100 g libové anglické slaniny
- 1-2 stroužky česneku
- troška petrželové nati
- 1 houska
- 1 lžíce slunečnicového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

