

Polévková zavářka se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

481 kalorií , **3 g** cukrů , **9 g** tuků , **18 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevkova-zavarka-se-zeleninou>

Příprava

Smícháme vejce se solí, vodou, petrželkou a moukou. Poté přidáme zmrzlou zeleninu a dobře promícháme. Těstíčko protlačujeme přes síto s velkými oky do hovězího, nebo kuřecího vývaru. Povaříme 5 minut a odstavíme.

Ingredience

- 1 vejce
- 1 lžíce vody
- špetka soli
- 100 g polohrubé mouky
- 100 g mražené zeleninové směsi Mochovanka
- 1 lžička sušené petrželové nati

Kategorie

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

