Špenátová smetanová polévka

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: **4**

829 kalorií , **1 g** cukrů , **53 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: https://srecepty.cz/spenatova-smetanova-polevka

Příprava

Špenát opereme, očistíme a drobně rozsekáme. Kořenovou zeleninu si nastrouháme. Z tuku a mouky připravíme mícháním světlou jíšku - rozpustíme si máslo a až začne pěnit, přidáme mouku a zamícháme. K jíšce vložíme nastrouhanou kořenovou zeleninu a připravený špenát a zalijeme vodou. Přidáme česnek utřený se solí a dobře povaříme, až je špenát měkký. Před koncem vaření vlijeme mléko s rozkvedlaným žloutkem a smetanu, lehce zamícháme a už jen mírně prohřejeme.

Tip k receptu

Do polévky můžeme přidat na tuku osmažené kostičky housky či kousky slaniny nebo jako přílohu podáváme opečené kousky bílého pečiva potřené sýrem.

Ingredience

- 500 g čerstvého špenátu
- 50 g másla
- 50 g hladké mouky
- 50 g bulvového celeru nebo jiné kořenové zeleniny
- 750 ml vody
- 500 ml mléka
- 250 ml smetany
- sůl
- 1 stroužek česneku
- 1 vejce (žloutek)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Klasika, Vegetarián, Polévka