

# Zelná polévka



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 45min , Porce: 1

89 kalorií , 0 g cukrů , 2 g tuků , 6 g bílkovin

**Autor:** Kateřina Růžičková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zelna-polevka>

## Příprava

Na drobno nakrájenou nebo nastrohanou zeleninu a mleté či jemně pokrájené maso vaříme v osoleném a okořeněném bujónu. Před koncem vaření zahustíme jíškou a přidáme rajský protlak. Podáváme se zelenou natí a lžící nerozmíchané kysané smetany.

### Tip k receptu

Komu vadí bobkový list může ho z hotové polívky vytáhnout, osobně ho tam však nechávám, doma nikomu nevadí.

## Ingredience

- 30 g bílého zelí
- 1 bobkový list
- 20 g mletého hovězího masa
- troška nového koření
- 10 g jíšky
- 20 g kořenové zeleniny
- 20 g cibule
- troška pepře
- 15 ml rajčatového protlaku
- špetka soli
- 2-3 dcl vývaru
- 0,15 dcl zakysané smetany

## Kategorie

Česká, Polévka

