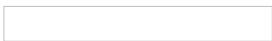


Kukuřičná polévka



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

303 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kukuricna-polevka>

Příprava

Zrníčka kukuřice odstraníme z klasu pomocí nože. V hrnci rozežijeme tuk a osmažíme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Přilijeme vodu, přidáme kostku bujónu, zrníčka kukuřice a přivedeme k varu a poté dusíme na mírném plameni, dokud není kukuřice měkká. Poté polévku rozmixujeme v mixéru a vlijeme zpátky do hrnce. Lehce vmícháme smetanu, osolíme a opeříme dle chuti. Přivedeme k varu a plamen vypneme a můžeme podávat.

Tip k receptu

Podáváme posypané sušenými bylinkami nebo nastrohaným muškátovým oříškem.

Ingredience

- 6 klasů kukuřice
- 1 l vody
- 2 cibule
- sůl
- pepř
- 200 ml sladké smetany
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Výjimečný den, Americká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Něco extra, Vegetarián, Polévka