

Květáková polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

582 kalorií , **1 g** cukrů , **42 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

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

Příprava

Do hrnce na rozehřáté máslo vsypeme mouku, přidáme muškátový květ a mícháním vytvoříme světlou jíšku. Jíšku zalijeme vodou, rozšleháme a přidáme omytý a na drobné kousky rozebraný květák. Osolíme, opepříme, přidáme kostku masoxu a vaříme, až květák změkne. Dochutíme a přidáme čerstvou nebo sušenou petrželku.

▣ Tip k receptu

Vhodná příloha ke květákové polévce je opečené bílé pečivo. Pokud chceme mít chuť hodnotnější, přidáme společně s květákem pár brambor nakrájených na kostičky.

Ingredience

- 1 menší květák
- 50 g másla
- 60 g hladké mouky
- mletý muškátový květ
- sůl
- pepř
- 1 kostka masoxu
- 1,5 l vody
- petržel

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Vegetarián, Polévka

