

Polévka ze zelí, mrkve a vloček



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

551 kalorií , **2 g** cukrů , **22 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-ze-zeli-mrkve-a-vlocek>

Příprava

Vločky opečeme na plátku másla a poté je zalijeme vodou. Vaříme asi 30 minut. Brambory a mrkev oškrábeme a očistíme zelí. Zelí nakrájíme na nudličky, brambory na kostičky a mrkev nastrouháme na slzičkovém struhadle. Jakmile máme vločky uvařené, tak přidáme zelí, brambory a bujóny. Po 10 minutách varu vmícháme do polévky nastrouhanou mrkev, necháme přejít varem a odstavíme. Dochutíme solí a vmícháme nakrájenou petrželku, nebo pažitku. Polévku můžeme podle chuti na talíři posypat trochou uzeného sýra nakrájeného na drobné kostičky.

Ingredience

- 100 ml ovesných vloček
- 2 l vody
- 1 cm plátek másla
- 2 hrnky pekingského zelí
- 2 brambory
- 1/2 kořene mrkve
- 2 kostky zeleninového bujónu
- sůl
- 2 plátky uzeného sýra
- 1 lžička petrželové natě

Kategorie

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

