

Rychlá krupicová polévka se špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

261 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychla-krupicova-polevka-se-spenatem>

Příprava

Na trošce másla osmahneme najemno nastrouhanou mrkev, přidáme krupičku, chvilku opražíme, zalijeme vývarem a chvilku povaříme. Cca po 10 minutách přidáme listy špenátu, ještě 5 minut povaříme. Dochutíme vegetou a solí (při přípravě pro malé děti se raději vyhněte dosolování a přidávání vegety).

Ingredience

- 1 l drůbežího bujónu
- 4 mrkve
- 5 lžic krupice
- špetka soli
- troška vegety (ne pro děti)
- 1 hrst listového špenátu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Děti do 5 let, Polévka

