

Špenátová polévka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

590 kalorií , **0 g** cukrů , **44 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Na másle osmažíme dozlatova nakrájenou cibuli. Přidáme mouku a smažíme, do světle hněda. Přidáme bujón a špenát a důkladně rozmícháme. Přivedeme k varu a vaříme 10 minut na mírném plameni. Poté přidáme rozetřený česnek, mléko, sůl a pepř dle chutě. Vše důkladně promícháme a necháme projít varem.

Tip k receptu

Pro děti doporučujeme minimum cibule (jen pro aroma) a nepřidávat česnek, sůl, pepř. Zeleninový bujón by měl být čerstvě uvařený (ne instantní).

Ingredience

- 250 g mletého špenátu
- 1 cibule
- 50 g másla
- 2 lžíce hladké mouky
- sůl
- pepř
- 250 ml mléka
- 250 ml zeleninového bujónu
- 2 stroužky česneku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina,
Klasika, Děti do 5 let, Polévka

