



Pohanková polévka

Ingredience

pohanka: **80 g**
zeleninový vývar: **600 ml**
brambory: **2 ks**
celer
malá mrkev: **1 ks**
malá petržel: **1 ks**
cibule: **1 ks**
celý pepř: **5 ks**
bobjový list: **1 ks**
nové koření: **3 ks**
sůl
kopr

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Mrkev, petržel, celer, brambory a cibuli očistíme a nakrájíme na drobné kousky. Do hrnce dáme zeleninu, pohanku a veškeré koření a zalijeme vývarem. Vše povaříme až bude zelenina měkká, vybereme koření a přidáme nadrobno nakrájený kopr. Pohanková polévka zasytí tak, že ji lze podávat jako hlavní...

Pohanková polévka - recept

Mrkev, petržel, celer, brambory a cibuli očistíme a nakrájíme na drobné kousky. Do hrnce dáme zeleninu, pohanku a veškeré koření a zalijeme vývarem. Vše povaříme až bude zelenina měkká, vybereme koření a přidáme nadrobno nakrájený kopr.

Pohanková polévka zasytí tak, že ji lze podávat jako hlavní chod.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí