



VEGETARIÁNSKÉ RECEPTY 16. 07. 2012

Květáková polévka

Květák rozebereme na růžičky, mrkev a petržel oloupeme. Zeleninu dáme do hrnce, zalijeme zeleninovým vývarem a necháme pozvolna vařit, až bude...

Květáková polévka - postup přípravy

Květák rozebereme na růžičky, mrkev a petržel oloupeme. Zeleninu dáme do hrnce, zalijeme zeleninovým vývarem a necháme pozvolna vařit, až bude zelenina měkká. Pokud budeme květákovou polévku připravovat v papiňáku, stačí 10 - 15 minut.

Zeleninu v polévce rozšťoucháme na malé kousky a zahustíme jíškou připravenou na pánvi z másla a mouky. Rozšleháme vejce a za stálého míchání ho přilijeme do hotové polévky. Nakonec se

květáková polévka dochutí solí, pepřem a čerstvými bylinkami.

Květáková polévka je zdravý pokrm vhodný pro redukční dietu, neboť obsahuje velmi málo kalorií. Místo obyčejné mouky můžeme použít mouku celozrnnou, která je při dietě vhodnější.

Tip: Chceme-li, aby byla **květáková polévka** jemná a krémová, místo rozšťouchání zeleniny ji rozmixujeme, na zjemnění můžeme přidat trochu smetany nebo másla.