

Špenátová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Čerstvé špenátové listy 700 g
- Sůl na dochucení 2 špetka
- Máslo 3 lžíce
- Menší cibule, nakrájená nadrobno 1 ks
- Hovězí vývar 500 ml
- Plnotučné mléko 250 ml
- Muškátový oříšek 1 špetka
- Čerstvě nastrouhaný parmazán 5 lžíce
- Osmažené kostičky chleba k podávání 4 hrst

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Čerstvý špenát důkladně propláchněte ve studené vodě, aby na něm nezůstaly zbytky hlíny. Nechte ho zlehka okapat, vložte do hrnce, přidejte sůl, zakryjte pokličkou a na středním plameni povařte do změknutí; trvá to asi pět minut. Mražený špenát rozmrazte v mikrovlnce, případně v troše vody v hrnci a osolte. Po vychladnutí z něj vymačkejte tekutinu a nasekejte ho.

2. V polévkovém hrnci rozpustíte máslo a osmahněte na něm cibuli tak, aby získala světle zlatou barvu. Přidejte špenát a dvě až tři minuty míchejte. Přilijte vývar, mléko nebo smetanu a trochu nastrouhaného muškátového oříšku. Přiveďte k varu a nechte na mírném plameni asi deset minut

bublat.

3. Těsně před koncem varu přisypte nastrouhaný parmazán a podle potřeby dosolte. Podávejte s osmaženými kostičkami chleba.