

Šťavnatá zeleninová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Krájená loupaná rajčata 800 g
- Zeleninový vývar 2 l
- Mrkev, oloupaná a nakrájená 4 ks
- Luštěniny 500 g
- Listový špenát, omytý, překrájený 200 g
- Sladká paprika 1 lžíce
- Sůl na dochucení 3 špetka
- Pepř na dochucení 2 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Povařte a smíchejte. Konzervovaná rajčata nasypte do hrnce, přilijte vývar a přiveďte k varu, poté snižte plamen a přidejte mrkev. Osolte a pomalu polévku vařte, dokud nejsou mrkve hotové, tedy asi čtvrt hodiny.

2. Dokončete a podávejte. Špenát před vařením pečlivě omyjte – na stoncích někdy ulpívá písek – a přimíchejte do polévky spolu s luštěninami. Krátce ji prohřejte, aby špenát takzvaně zavadl, ale neztratil barvu a hodnotné látky. (Listový špenát nabízejí běžně a prakticky celoročně prodejny zeleniny i supermarkety. Pokud ho u vás zrovna nemají, nahraďte ho mraženými špenátovými lístky, například značky Bonduelle; k dostání v supermarketech.) Na závěr polévku poprašte paprikou a

jemně ji vmíchejte. Podle chuti dosolte a opepřete – a pak už podávejte s křupavým chlebem.