

Špenátová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 5

- Smetana na vaření 200 ml
- Mléko 700 ml
- Sůl 1 ks
- Pepeř 1 ks
- Menší cibule 1 ks
- Sýr Niva 100 g
- Česnekové koření 1 ks
- Čerstvý špenát 450 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 5

Postup:

Čerstvý špenát jsem si umyla a očistila jsem ho od stonků. Dala jsem je do hrnce a zalila jsem je horkou vodou. Chvilku jsem počkala a pak jsem z nich slít vodu. Pomocí ponorného mixéru jsem si špenát rozmixované. Pokud mám jen mražený protlak, tak pokračuji dále přidáním celé cibule, sýru niva, mléka a smetany na vaření. Polévku jsem dochutila kořením - pepřem, česnekovým kořením a solí - nechala jsem ji sevřít a vařila jsem ji asi 15 min. Při podávání jsem cibuli vybrala, už jsem ji nepotřebovala a do polévky jsem dala rozdrčené kousky nivy.