

Špenátová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 5

- Voda 1 l
- Špenát 500 g
- Sádlo 40 g
- Cibule 80 g
- Hladká mouka 30 g
- Sůl, pepř - dle chuti 1 špetka
- Masox 1.4 ks
- Mléko 1.4 l
- Žloutek 1 ks
- Česnek 1 stroužek

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 5

Postup:

Špenátové listy zbavíme kořínků a povadlých listků i větších stonků, pod tekoucí vodou v síti dobře omyjeme a dáme do malého množství vody v hrnci bez pokličky vařit. Na sádle necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli a přidáme mouku. Připravíme růžovou jíšku, zředíme vodou, přidáme sůl, pepř a masox a necháme 20 minut povařit. Do jíšky přidáme vývar ze špenátu a uvařený a umletý nebo rozmixovaný špenát. Polévku zlepšíme nakonec mlékem s rozšlehaným žloutkem a ochutíme česnekem. Polévku můžeme doplnit nakrájenou a osmaženou žemlí.