

Vločková se špenátem

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olej 2 lžíce
- Špaldové vločky 4 lžíce
- Cibule 1 ks
- Česnek 3 stroužek
- Muškátový oříšek 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Oloupanou cibuli pokrájíme nadrobno a necháme zpěnit na rozpáleném oleji. Přisypeme vločky a za stálého míchání osmahneme dozlatova.

Zalijeme vodou, osolíme, opepříme, přidáme nové koření a necháme 10 minut povařit.

Pak přidáme kořenovou zeleninu a špenát, špetku nastrouhaného muškátového oříšku a povaříme ještě asi 5 minut (do změknutí zeleniny).

Po odstavení vmícháme rozmačkaný česnek.