

Výtečná polévka téměř z ničeho :)

Kategorie: Zeleninové polévky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

olej (používám olivový)

cibulka nadrobno

strouhaná mrkev

voda

masox

mražený hrášek

vejce

zelené bylinky (petrželka nebo libeček)

sůl

ml. pepř



Postup

Na rozehřátý olej dám drobně nakrájenou cibulku a nechám jen lehce zesklivatět. Pak přidám jemně nastrouhanou mrkev a chvíli (!) nechám podusit. Pak zaliji vodou, přidám sůl a masox (pro děti lze použít BIOmasox bez glutamanu - dá se koupit v Bille nebo zdravé výživě) a chvíli povařím. Přidám mražený hrášek a 1-2 rozmíchaná vejčka. Ochutím dle chuti (zelené bylinky, mletý pepř, vegeta bez glutamanu, popř. jiné koření kdo má jaké rád).

Je to opravdu polévka, když doma nic není a nevíte co uvařit. Chutná dobře ! Lze ji samozřejmě doplnit i jinou zeleninkou (strouhaná petržel, celer, brambory, květák nebo na začátku vaření přidat propláchnuté ovesné vločky.....je to prostě velmi variabilní).

Ale i z těch několika málo surovin lze udělat chutnou polívečku. Na jemno nastrouhaná mrkev dá polévce krásně žlutooranžovou barvičku, na oleji opečená cibulka a mrkev zase suprovou chuť.

Vhodné před velkým nákupem, kdy už doma téměř nic není nebo před výplatou :) a taky když moc spěcháte a je třeba něco rychle uvařit :).