

Suroviny 1 porce

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| • Mrkev – 80 g | • Eidam, 30% tuku v sušině – 60 g |
| • Brambory – 100 g | • Sůl – trochu |
| • Cibule – 20 g | • Pepř, černý – trochu |
| • Voda – 250 ml | • Jogurt, <1,5% tuku – 40 ml |
| • Hovězí vývar, granulát – 5 g | • Toastový chléb – 30 g |

Příprava

Mrkev očistíme, omyjeme a nakrájíme na kolečka. Brambory oškrábeme, omyjeme a nakrájíme na malé kostičky. Cibuli oloupeme, omyjeme a nasekáme nadrobno.

Zeleninu zalijeme vodou a přivedeme k varu. Přidáme vývar. Vaříme do změknutí přibližně 7-10 minut.

Mezitím sýr nastrouháme najemno.

Polévku dochutíme solí a pepřem.

Na talíři vmícháme jogurt, posypeme sýrem a podáváme s toustem.

Více informací o receptu



Obtížnost: snadné



maso



30 minut/y



Průměrné hodnocení

Nutriční hodnoty

343 kcal

11 g tuky

22 g bílkoviny

34 g sacharidy

4 g vláknina