

Špenátová polievka



Čas prípravy: 40 minút

Druh jedla: Polievky

Všetky deti dobre vedia, že špenát je zdravý.

Vďaka tejto polievke budú vedieť aj to, že je veľmi chutný :)

Suroviny:

1/2 kocky mrazeného špenátu

1 PL oleja alebo masla

1 menšia cibuľa

2 PL hladkej múhy

4 PL drobnej polievkovej cestoviny

2 strúčiky cesnaku

hrnček mlieka

kúsok bujónu,
prípadne maggi alebo vegeta

soľ

Postup práce:

Nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na tuku, vmiešame múku a pripravíme svetlú zápražku. Zalejeme vodou, rozšľaháme a povaríme aj so špenátom asi 20 minút. Potom pridáme cestoviny, bujón, soľ a varíme asi 3 minúty. Polievku zjemníme ohriatym mliekom a ochutíme popučeným cesnakom. Na dochutenie môžeme použiť aj mletú rascu alebo tavený syr rozmiešaný v mlieku.