

Špargľová polievka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pripravíme si zasmažku z oleja a múky, pridáme muškátový kvet a čierne korenie, zalejeme ju vlažnou vodou a premiešame. Uvedieme do varu a pozvoľna varíme najmenej 20 minút. Ku koncu pridáme mlieko, krátko povaríme a precedíme. Do polievky pridáme špargľu nakrájanú na kratšie kúsky, osolíme a krátko povaríme. Nakoniec polievku dochutíme polievkovým korením a ešte raz prevaríme. Zdobíme nakrájanou petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 30 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 130 g
- **Špargľa zelený** - 80 g
- **Muškatový orech celý** - 0.2 g
- **Pitná voda nesýtená** - 750 g
- **Olej repkový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Polievkové bylinky** - 2 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

