

Polievka z hlávkového šalátu s jogurtom

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Z tuku a múky pripravíme zápražku, do ktorej pridáme cesnak (2 strúčiky) pokrájaný na malé kúsky. Keď zápražka zružovie, zalejeme ju 1 – 1,5 l studenej vody a osolíme. Kým voda zovrie, pripravíme zátrepku z jogurtu a lyžice hladkej múky a okyslíme ju citrónovou šťavou alebo octom. Rozoberieme šalát, umyjeme ho, pokrájame na širšie rezance a zamiešame do horúcej polievky. Polievku môžeme na záver dozdobiť čerstvou rukolou.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 1 kg** - 30 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Šalát hlávkový** - 400 g
- **Citróny** - 20 g
- **Rukola praná** - 50 g
- **BABIČKA Maslo 250 g** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely 145 g** - 145 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

