

# Hrášková krémová polévka

Kaprálová Veronika

## Ingredience na 4 porce:

- 400 g hrášku (čerstvý/mražený) – 1355 kJ /1568 kJ
- 500 ml zeleninového vývaru – 310 kJ
- Střední cibule cca 60 g – 109 kJ
- 25 g másla – 775 kJ
- 200 ml mléka – 380 kJ
- Sůl a pepř
- Bílý jogurt 100 g – 260 kJ
- Tmavý chléb 4 ks – 2228 kJ

## Postup:

Cibuli nakrájíme nadrobno, zlehka ji osmažíme na rozpuštěném másle. Vsypeme hrášek, zalijeme vývarem a necháme 10 minut povařit. Sundáme ze žáru a rozmixujeme mixérem. Pro jemnou verzi polévku přecedíme. Přidáme mléko a na tři minutky povaříme. Dochutíme solí a pepřem. Zdobíme bílým jogurtem a bylinkami. Podáváme s opečeným tmavým chlebem.



Celková energetická hodnota pro 1 osobu:

797 kJ při použití čerstvého hrášku a 557 kJ tmavý chléb

850 kJ při použití mraženého hrášku a 557 kJ tmavý chléb