

ČERVENÁ ZELŇAČKA



NA
1
PORCI

SUROVINY:

- 300 g kysaného zelí
- 1 kus menší brambory
- 50 g uzeného špeku
- 40 g sádla
- 30 g cibule
- 1 ČL Mevalia Bread Mix
- 50 ml Mevalia Lattis
- 1 l vody
- 1 PL zakysané smetany
- 10 g sušených hub
- 1 ČL sladké mleté papriky
- 2-3 bobkové listy
- 5 kuliček černého pepře

Množství	PHE	Bílkoviny	Energie
celá dávka cca 1 500 ml	394 mg	10,8 g	891 kcal
jedna dávka 300 ml	79 mg	2,2 g	178 kcal

POSTUP:



Slaninu a cibuli pokrájíme najemno.



V hrnci se silnějším dnem na sádle rozškvaříme špek a přidáme cibuli. Přidáme na drobnější kousky pokrájené kysané zelí. A ochutíme lžičkou sladké papriky.



Přidáme sušené houby, bobkový list, kuličky pepře a česnek a vše důkladně promícháme. Zalijeme teplou vodou.



Přidáme na kostičky nakrájený brambor a vaříme doměkka.



Polévku na závěr zahustíme NB moukou **Mevalia Bread Mix** rozmíchanou v NB mléce **Mevalia Lattis** a krátce povaříme.



Doporučujeme podávat s kopečkem zakysané smetany.

*PKU Maestro Vám
přeje dobrou chuť!*