



Rýchla hydinová polievka so šampiňónmi

Ingrediencie

- 1 kus kuracie prsia
- 1 kocka MAGGI slepačí bujón
- 5 kusy šampiňóny
- 1 menšie cibuľa
- 1 lyžička provensálske korenie
- 1 kus mrkva
- 2 stonky rapíkatý zeler
- 2 lyžice maslo
- 2 lyžice hladká múka
- 1 lyžica petržlenová vňať
- 200 ml Smotana
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

Postup

1. Na masle zo všetkých strán orestujte nakrájané, osolené a okorenené kuracie mäso. Vyberte ho z hrnca a odložte bokom.
2. Vo výpeku z mäsa osmažte nadrobno nakrájanú cibuľu a na plátky nasekaný cesnak. Asi po minúte k nim pridajte na malé kúsky nakrájaný zeler, šampiňóny a mrkvu.
3. Až začne mrkva púšťať farbu, pridajte k zelenine asi 2 lyžice hladkej múky a zarestujte ju. Potom všetko zalejte asi 750 ml vriacej vody, pridajte kocku MAGGI slepačieho bujónu a lyžičku provensálskeho korenia.
4. Polievku varte, kým zelenina nezmäkne.
5. Nakoniec do polievky nalejte smotanu, pridajte korenie, soľ a opečené kuracie mäso. Polievku krátko povarte a podávajte s čerstvou petržlenovou vňaťou.

		40
		4
sacharidy	14.53 g	
energie	321.79 kcal	
tuky	23.7 g	
proteín	12.97 g	