



Šampiňónová krémová polievka

(pre 5 osôb)

Suroviny:

300g čerstvých šampiňónov
1 cibuľa
3-4ks zemiaky
1PL masla
250ml sladkej smotany
Soľ,
Olej,
Petržlenová vňať



Postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame na malé kúsky a opražíme na oleji. Šampiňóny si tiež očistíme a nakrájame na malé kúsky, opražíme spolu s cibuľou. Chvíľu podusíme, zalejeme vodou. Do vriacej šampiňónovej zmesi pridáme na kocky nakrájané zemiaky a varíme asi 20 min. kým zemiaky nezmäknú. Na záver pridáme smotanu, dochutíme soľou, maslom, necháme poriadne prevrieť. Tesne pred dokončením pridáme petržlenovú vňať a podávame s celozrnným pečivom alebo chlebovými kockami.

PRAJEME DOBRÚ CHUŤ

Ps: v šampiňónoch sa nachádzajú protialergické látky, ktoré pomáhajú pri prieduškových a kožných alergiách. Obsahujú veľa vitamínov skupiny B,D.