

Špenátová polévka pro děti

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

1/2 kg	čerstvý špenát
kousek	máslo
1 ks	cibule
3 stroužek	česnek
1 ks	brambor
1/2 l	voda nebo vývar
1/2 l	plnotučné mléko
	sůl
1 ks	citronová kůra z chemicky neošetřeného citronu
3 lžíce	plnotučná zakysaná smetana
kousek	červená paprika
na ozdobu	zelená petrželka



Postup přípravy

Čerstvý špenát důkladně propláchneme, necháme okapat a nakrájíme na kousky - zvlášť si dáme pokrájené stonky a listy. V hrnci si rozpustíme máslo, osmažíme na něm cibuli, po zhruba 3 minutách přihodíme oloupaný a na malé kousky pokrájený brambor. Také ho za stálého míchání opečeme a nakonec vmícháme nasekaný česnek, který necháme rozvonět (maximálně minutu, jinak by zhořkl!). Přidáme část nasekaného čerstvého špenátu (stonky), přilijeme vodu (popř. vývar), přivedeme k varu a vaříme asi 10 minut. Poté přilijeme mléko, dosypeme zbylé listy špenátu, opět přivedeme k varu a vaříme dalších 5 minut. Na závěr polévku rozmixujeme, ochutíme solí a trochou citronové kůry. Hotovou špenátovou polévku nalijeme do misek, kde pomocí zakysané smetany, červené papriky a zelené petrželky vytvoříme obrázek obličeje. Ihned podáváme.