

# Polévka z potočnice a smetany

Časová náročnost: 30 minut

## Seznam přísad

100 g	čerstvá potočnice
2 lžíce	máslo
2 ks	cibule
1 ks	brambor
1 litr	voda nebo zeleninový vývar
250 ml	smetana 33%
	sůl
	pepř mletý
	zakysaná smetana a lístky potočnice na ozdobu



## Postup přípravy

Potočnici omyjeme, osušíme utěrkou a pokrájíme. V hrnci si rozpustíme máslo a vhodíme na něj nejprve nadrobno pokrájenou cibuli a po chvíli i na malé kostičky nakrájený oloupaný brambor. Smažíme asi 5 minut (mícháme), poté přilijeme vývar, přihodíme potočnici a vaříme zhruba 10 minut. Polévku rozmixujeme ručním mixérem, zjemníme smetanou a ochutíme solí a pepřem. Nalijeme na talíře, kde ozdobíme zakysanou smetanou s několika lístky potočnice a ihned podáváme.

**Poznámka:** Listy potočnice lékařské (podle staršího názvu řeřichy potoční, neboli řeřišnice) mají chuť podobnou ředkvičkám a používají se jako koření. Léčivé účinky řeřišnice jsou známy už od starověku.

**Čistí krev, usnadňují vykašlávání, působí močopudně, zlepšují zažívání a podporují chuť k jídlu.**

*Pozor! Jedná se o chráněný druh, proto sbíráme jen malé množství. Ve volné přírodě roste u pramenů, v příkopech nebo v potocích.*