

Špenátová krémová polévka

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

500 g	čerstvé špenátové listy (popř. 1 balení mraženého špenátu)
kousek	máslo
1 ks	velká cibule
5 stroužek	česnek
1 litr	voda nebo vývar
250 ml	smetana
	sůl a mletý pepř
špetka	muškátový oříšek



Postup přípravy

Čerstvý špenát důkladně propláchneme, necháme okapat a nakrájíme na kousky. Máme-li mražený špenát, necháme jej povolit. V hrnci si rozpustíme máslo, osmažíme na něm cibuli, po zhruba 3 minutách vmícháme nasekaný česnek a necháme ho “rozvonět” (maximálně minutu, jinak by zhořkl!). Přidáme buď nasekaný čerstvý nebo povolený mražený špenát, přilijeme vodu (popř. vývar), přivedeme k varu a vaříme asi 10 minut (čerstvý špenát) nebo 5 minut (mražený špenát). V případě čerstvého špenátu na závěr polévku rozmixujeme. Zjemníme smetanou, opět zahřejeme, ochutíme solí a strouhaným muškátovým oříškem. Ihned podáváme.