Milé děti,

je podzim, venku je brzy tma a je větší zima, je potřeba se tedy zahřát něčím dobrým a vydatným. My ve školce proto taková jídla na podzim vybíráme, a vy si můžete s rodiči doma podle našeho receptu připravit Vaši oblíbenou polévku, obídek nebo svačinku a pochutnat si na něm společně. Navíc pomůžete mamince, tátovi nebo babičce s přípravou oběda pro celou rodinu, a to budou určitě moc rádi. Ať Vám hezky vaří a ať Vám chutná ☺

Vločková polévka se žampióny a petrželkou kudrnkou

Co budete potřebovat?

500 g kořenové zeleniny – mrkev, celer, petržel
100g jemných ovesných vloček
1 střední cibule
40g másla
hrst čerstvých žampiónů
petrželka kudrnka
sušená zelenina na dochucení
mořská sůl

A hurá do vaření!

Ve středně velkém hrnci osmažíme na másle na kostičky nakrájenou cibulku a mírně osolíme. Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kousky.
S krájením zelenině můžou děti pomoci, jen pozor na prstíky a nezapomeňte ochutnat ☺ Orestujeme na cibulce spolu s pokrájenými žampióny. Zalijeme vodou a vaříme do změknutí zeleniny. Ochutíme sušenou zeleninou, solí a najemno nasekanou petrželkou.

Ovesné vločky do polévky?

Přidáním ovesných vloček bude uvařená polévka hutnější a vydatnější.
Ovesné vločky jsou zdrojem důležitých vitamínů a antioxidantů, které zvlášť na podzim a v zimě potřebujeme, jsou bohaté na minerální látky a potřebnou vlákninu.