



### Adamova pochoutka

Zeleninová směs, jedlá sůl, 1 cibule, 1-2 lžice másla.  
Na másle opražte najemno nakrájenou cibulku, přidejte zmrazenou zeleninovou směs, mírně osolte, dle potřeby přidejte vodu a duste asi 10 minut do zhoustnutí. Zeleninovou přílohu můžete podávat s brambory a hovězím předním masem podušeným na oleji a cibulce. Naaranžujte podle fantazie.



### Jemný zeleninový vývar s těstovinou

Polévková směs, bujón bez glutamátu, 1 lžice másla, 2-3 lžice hladké mouky, petrželová nať.  
V hrnci připravte jíšku z rozpuštěného másla a mouky. Poté jíšku postupně zalijte studenou vodou, důkladně promíchejte a přiveďte k varu. Přidejte bujón, zmrazenou zeleninovou směs a vařte 8 - 10 minut. Posypte nasekanou petrželkou, dle potřeby dochuťte solí. Naaranžujte podle fantazie.



### Tomova pochoutka

Fazolové lusky, 2 lžice másla, 4 lžice hladké mouky, 1 kelímek smetany, 20g kopru čerstvého nebo sterilizovaného, 1 lžice cukru, citronová šťáva na dochucení, jedlá sůl.

Zmrazené fazolky poduste na másle, dle potřeby podlijte vodou, osolte a vařte asi 10 minut. Pak směs zahustíte moukou rozmíchanou ve smetaně a za stálého míchání vařte do zhoustnutí omáčky. Na závěr omáčku dochuťte koprem, cukrem a citronovou šťávou. Fazolové lusky můžete podávat s brambory a vařeným vajíčkem natvrdo. Naaranžujte podle fantazie.



## Zeleninová polévka jarní



Polévková směs, bujón bez glutamátu, 1 lžice másla nebo slunečnicového oleje, 2-3 lžice hladké mouky, 100 ml mléka, petrželová nať nebo pažitka.

V hrnci připravte jíšku z rozpuštěného másla a mouky. Poté jíšku postupně zalijte studenou vodou, důkladně promíchejte a přiveďte k varu. Přidejte bujón, poté zmrazenou zeleninovou směs a vařte asi 10 minut, přilijte mléko a krátce povařte. Posypte nasekanou petrželkou, nebo pažitkou. Dle potřeby dochuťte solí. Naaranžujte podle fantazie.

