



Ingredience

- NIKAL Bramborová polévka
- 1 litr mléka, 1,5% tuku
- 2 cibule šalotky
- 50 g listů špenátu
- 80 g polního salátu
- 1 lžice másla
- 8 polovičních krajců
farmařského chlebu
- 4 plátky Raclettu nebo horského sýra
- 1 svazek pažitky
- 2 lžice zakysané smetany

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Bramborová polévka s polním salátem a farmářským chlebem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. V hrnci ohřejeme mléko a přidáme 45 g NIKAL Bramborové polévky. Zamícháme a necháme vařit.

Mezitím si oloupeme 2 šalotky a nakrájíme na jemné kostičky. 50 g listů špenátu a 80 g polního salátu umyjeme a dáme do síta okapat.

Na pánvi rozežhřejeme 1 lžici másla a přidáme nakrájenou šalotku. Osmažíme do zlata a přidáme špenát, polní salát a necháme podusit. Potom vše přidáme do bramborové polévky a rozmixujeme na jemné pyré.

8 polovičních krajců chlebu rozložíme na plech a na každý dáme plátek Raclettu nebo horského sýra. Plech dáme do předehřáté trouby.

Než se nám zapeče chleba, tak si zatím nakrájíme pažitku na jemné rolky. Polévku nandáme do talířů a přidáme trochu smetany.

Posypeme pažitkou a podáváme se zapečeným chlebem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 12,1 g tuk • 39,3 g sacharidy • 19,2 g bílkoviny • 4,3 g vlákniny • Energetická hodnota 346 kcal