Bramborová polévka se špičatým zelím a párky

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá asi 55 minut

Ingredience

- NIKAL Balance Čirý zeleninový vývar
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 800 g brambor
- 4 mrkve
- 800 g špičatého zelí
- 2 středně velké cibule
- 4 vídeňských párků
- 1 svazek pažitky

Příprava:

800 g brambor oloupeme a nakrájíme na 1 cm kostky. 4 mrkve oloupeme a nakrájíme na 0,5 cm silné plátky. 800 g špičatého zelí nakrájejte na proužky široké asi 1 cm. 2 středně velké cibule oloupejte, rozpulte a nakrájejte najemno.

Ve velkém hrnci rozehřejte 1 polévkovou lžíci rostlinného tuku NIKAL 100% a orestujte na něm na kostičky nakrájenou cibuli, až zesklovatí. Přidejte na kostičky nakrájené brambory a plátky mrkve a také krátce orestujte.

Zalijte 1 litrem čirého vývaru z čirého zeleninového vývaru NIKAL Balance a přiveďte k varu. Polévku vaříme při střední teplotě asi 15 minut. Přidejte zelí a vařte dalších 5 minut.

Mezitím nakrájejte 4 kuřecí párky na plátky. Plátky párků přidejte do polévky a nechte 5 minut odstát. Pažitku nařežeme na malé kousky.

Polévku naservírujte do misek a posypte pažitkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,9 g tuk • 47,2 g sacharidy • 15,1 g bílkoviny 14,2 g vlákniny • Energetická hodnota 371 kcal

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.