



Ingredience

- NIKAL Bramborová polévka
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 1 středně velká cibule
- 1 stroužek česneku
- 100 g mrkve
- 150 g celeru
- 100 g pórků
- 1 lžíce másla
- 0,5 lžíce tymiánu
- 1 lžíce majoránky
- 1 litr mléka, 1,5 % tuku
- 100 g těsta na pizzu
- 50 g horského sýra
- 200 g žampionů
- šťáva z citrónu
- sůl
- pepř, čerstvě mletý
- 1 lžíce petrželky
- 2 lžíce 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 se žampiony a sýrovými tyčinkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Cibuli očistíme a nakrájíme na kostičky. Stroužek česneku oloupeme a nakrájíme na jemné plátky.

Mrkev s celerem oloupeme a nakrájíme na zhruba 1 cm silné kostky. Pórek očistíme, podélně rozpůlíme a nakrájíme na proužky. Připravenou zeleninu odděleně chvíli vaříme ve slané vodě dokud nezměkne a následně přecedíme.

Ve větším hrnci rozejdeme 1 lžíci másla. Přidáme ½ lžíce tymiánu, 1 lžičku majoránky, nakrájenou cibuli a česnek. Necháme chvíli podusit a přilijeme 1 litr mléka, jakmile nám cibule zesklouvá. Vmícháme 50 g NIKAL Bramborové polévky a necháme vařit na mírném plameni. Mezitím pizzové těsto nakrájíme na asi 1,5 cm silné proužky a rozložíme na plech. Posypeme horským sýrem a dáme na 10 minut do předehřáté trouby.

Na pánvi rozejdeme 2 lžíce NIKAL 100% rostlinného tuku a žampiony zprudka osmažíme. Dochutíme šťávou z citrónu, pepřem a soli. Nakonec posypeme nasekanou petrželkou.

Polévku nandáme do hlubokých talířů a dozdobíme žampiony. Můžeme přidat trochu smetany. Podáváme se sýrovými tyčinkami.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21 g tuk • 33 g sacharidy • 19,3 g bílkoviny
5,5 g vlákniny • Energetická hodnota 397 kcal