



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Chilli sin Carne
- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- 1 cibule
- 2 červené papriky
- 10 g petrželky, nasekané
- 4 lžíce zakysané smetany

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

**NIKAL** specialista na omáčky, polévky a koření  
Lesná 102  
67102 Šumná

Bezplatný telefon 800 16 66 16  
Fax 515 291 055  
Online [www.nikal.cz](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Chilli sin Carne - půlnoční polévka



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 20 minut

### Příprava:

Oloupejte 1 cibuli a nakrájejte na kostky. Zahřejte 2 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** v hrnci a osmažte kostičky cibule dozlatova.

Odstraňte jádřinec ze 2 červených paprik, nakrájejte na malé kostky a přidejte k cibuli. Všechno restujte dalších 5 minut.

Do hrnce dejte 800 ml studené vody a pomocí ručního šlehače vmíchejte 180 g **NIKAL Chili sin Carne** a povaříme na mírném ohni asi 5 minut. Poté přidejte cibulovo-paprikovou směs a dochuťte 1 čajovou lžičkou **NIKAL Harmonie s pepřem** a 1 čajovou lžičkou **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou**. Přidejte trochu soli.

Asi 10 g petrželky najemno nasekejte a promíchejte se 4 lžícemi zakysané smetany.

Nalijte Chili Sin Carne do mísy na polévku a podávejte zdobené se lžící ochucené zakysané smetany.

**Tip:** Pokud máte rádi zvláště ostré, posypte polévku jemně nasekanými chilli papričkami.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 9,4 g tuk • 30,8 g sacharidy • 12,3 g bílkoviny • 14,6 g vlákniny • Energetická hodnota 284 kcal