



Ingredience

- NIKAL Olivový olej
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Dýňová polévka
- 2 šalotky
- 80 g zelené špaldy
- 150 ml kokosového mléka
- 850 ml mléka, 1,5 % tuku
- 100 g žampionů
- 1 lžíce másla
- sůl
- pepř, čerstvě mletý
- 2 lžíce koriandru, nasekaný nahrubo
- drcené chilli

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.

Dýňovo-kokosová polévka se špaldou a žampiony



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

Oloupeme 2 šalotky a nakrájíme na kostičky. V hrnci rozežřejeme 1 lžíci **NIKAL Olivového oleje** a orestujeme šalotku. Přidáme 80 g zelené špaldy, chvíli orestujeme a následně přidáme 100 ml vývaru připraveného z **NIKAL Univerzální polévky**. Necháme vařit dokup špalda vsákne vývar. Přilijeme 150 ml kokosového mléka, 850 ml polotučného mléka a vmícháme 100 g **NIKAL Dýňové polévky**, necháme chvíli vařit na mírném plameni.

Mezitím očistíme 100 g žampionů a nakrájíme je na tenké plátky. V pánvi rozežřejeme 1 lžíci másla a žampiony orestujeme. Dochutíme pepřem a solí.

Polévku nandáme do hlubokých talířů a přidáme orestované žampiony. Posypeme koriandrem, drceným chilli a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,7 g tuk • 36,2 g sacharidy • 14,6 g bílkoviny
20,1 g vlákniny • Energetická hodnota 339 kcal