



## Ingredience

- NIKAL Houbová krémová polévka
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 500 g černého kořenu
- 2 lžice citronové šťávy
- 1 střední cibule
- sůl
- pepř, čerstvě mletý
- 2 plátky tmavého chlebu
- 1 polévková lžice másla
- mletá skořice
- 200 ml smetany, 30% tuku
- kerblík třebule

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Houbová polévka s černým kořenem a krutony



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

### Příprava:

500 g černého kořenu důkladně umyjeme. Oloupeme a opláchneme pod tekoucí vodu. Kořen nakrájíme na zhruba 3 cm silné kousky. Černý kořen dáme do misky a zalijeme 1 litrem vody a přidáme 2 lžice citronové šťávy.

1 cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. V hrnci rozehejeme 2 lžice **NIKAL 100% rostlinného tuku** a cibuli orestujeme do zlatá. Černý kořen vyndáme z misky, necháme okapat a přidáme do hrnce a lehce podusíme. Potom přidáme 1 litr vody, přivedeme k varu a necháme vařit 20 minut.

Mezitím si připravíme krutony. 2 krajíce chlebu zbavíme kůrky a nakrájíme na kostky. Na pánvi rozehejeme 1 lžičku másla a při stálém mícháním orestujeme kostky chlebu. Krutony osolíme a posypeme trochou mleté skořice.

Polévku rozmixujeme, přidáme 200 ml smetany a rozmícháme 60 g **NIKAL Houbové krémové polévky** a necháme krátce vařit. Servírujeme do předem nachystaných talířů, posypeme krutony a ozdobíme lístky kerblíků.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 27,3 g tuk • 18,9 g sacharidy • 5,1 g bílkoviny • 5,2 g vlákniny • Energetická hodnota 338 kcal