



Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL BIO Indické koření
- 400 g karotky
- 1 středně velká cibule
- 150 g brambor
- 1 malá chilli paprička
- 200 ml krémového kokosového mléka
- cukr
- 2 PL čerstvé šťávy z limetky
- 6 větviček koriandru
- 2 PL crème fraiche

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.

Karotková polévka s kari a koriandrem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

400 g karotky oloupeme a nakrájíme na plátky. 1 středně velkou cibuli oloupeme a nakrájíme na kostky. 150 g brambor oloupeme a nakrájíme na kostky. 1 malou, červenou chilli papričku podélně rozpůlíme, odstraníme semínka a nakrájíme na jemné proužky.

Ve velkém hrnci rozežhřejeme 2 PL **NIKAL Omega-3 Stolního oleje**. Do hrnce dáme kostky cibule a dusíme. Přidáme plátky mrkve, kostky brambor a proužky chilli papričky. Posypeme 2 lžičkami **NIKAL BIO Indickým kořením** a krátce podusíme. Připravíme si 800 ml čistého vývaru z **NIKAL Polévky a univerzálního koření** a přilijeme ho do hrnce.

Do polévky přidáme 200 ml krémového kokosového mléka a při střední teplotě vaříme zhruba 20 minut. Pomocí tyčového mixéru připravíme jemné pyré. Dochutíme trochou **NIKAL Polévky a univerzálního koření**, cukrem a 2 PL čerstvé šťávy z limetky.

Z větviček koriandru otrháme lístky a dle velikosti nakrájíme. Mrkvovou polévku podáváme v hlubokém talíři, nanese 2 PL crème fraiche a posypeme koriandrem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,5 g tuk • 12,7 g sacharidy • 3,1 g bílkoviny
7,2 g vlákniny • Energetická hodnota 213 kcal