



Ingredience

- NIKAL Polévkové a univerzální koření
- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Olej Omega-3
- 250 g mletého hovězího masa
- 500 g mrkve
- 500 g brambor
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 kus celeru
- 1 pórek
- pepř
- 1 lžičce drcené majoránky
- 1 polévková lžičce sladké papriky
- 200 ml smetany
- 8 plátků bílého chleba
- 1 svazek pažitky
- muškátový oříšek

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
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Polévka s mletým masem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Oloupeme 1 cibuli a 2 stroužky česneku a nakrájíme na malé kousky. 500 g mrkve, 1 kus celeru, 1 stonk póru a 500 g brambor očistíme, umyjeme a nakrájíme na malé kostky.

Zahřejte v hrnci NIKAL Olej omega-3 a osmažte na něm 250 g mletého hovězího masa a dochutěte masovým kořením NIKAL. Přidejte zeleninu a osmažte ji. Nalijte 1 litr vývaru NIKAL Polévkového koření, zahřejte, dochutěte pepřem, muškátovým oříškem, 1 lžičkou drcené majoránky a 1 lžičkou papriky. Vařte asi 25 minut.

Polévku propasírujte, zahřejte a lehce zahustíte 4 lžičkami (60 g) NIKAL Bílé omáčky. Poté do polévky přidejte 200 ml smetany, okořeníte, naaranžujete a přiložte 8 plátků bílého chleba. Nakonec posypeme pažitkou a podáváme.

Tip: Brambory obsahují důležité minerály a stopové prvky, zejména draslík, železo, hořčík a fosfor. Má nízký obsah sodíku. Mezi vitamíny patří vitamin C a vitamin B1.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 32 g tuk • 28 g sacharidy • 23 g bílkoviny • Energetická hodnota 505 kcal