



## Ingredience

- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Olej omega-3
- NIKAL Pórková krémová polévka
- NIKAL Balzamikový ocet z Modeny IGP
- 200 g tofu
- 1 malý svazek pažitky
- 800 ml vody
- 200 ml 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.

## Pórková krémová polévka s paprikou a tofu krutony



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 25 minut

### Příprava:

Nakrájejte 200 g tofu na 1,5 cm kostky. Nakrájejte 1 malý svazek pažitky najemno.

Zahřejte 800 ml vody v hrnci, vmíchejte 100 g krémové polévky **NIKAL Pórkové krémové polévky** a přidejte 200 ml smetany. Přiveďte polévku k varu a vařte asi 3 minuty.

Na pánvi zahřejte 1 polévkovou lžičku **NIKAL Oleje omega-3** a tofu osmažte dozlatova. Na tofu přidejte asi ½ lžičky **NIKAL Harmonie s pepřem**.

Nalijte **NIKAL Pórkovou krémovou polévku** do misek nebo do polévkových talířů a přidejte tofu krutony. Pokapejte **NIKAL Balzamikovým octem z Modeny IGP** a posypte pažitkou.

**Tip:** Jako alternativu k tofu použijte fileť z čerstvého lososa. Nakrájejte fileť z lososa jako tofu na kostky a prudce je osmažte na **NIKAL Oleji Omega-3**. Posypte **NIKAL Harmonií s pepřem**.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 26,8 g tuk • 12,3 g sacharidy • 11,6 g bílkoviny • 3 g vlákniny • Energetická hodnota 352 kcal