



Ingredience

- NIKAL Pórková krémová polévka
- 1 malý pórek
- sůl
- 600 ml polotučného mléka
- 400 ml kokosového mléka
- 100 g sušených datlí
- 1 lžička nastrohané kůry z limetky
- 1 lžička 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.

Pórková krémová polévka s kokosem a datlemi



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut.

Příprava:

Podélně rozkrojíme pórek a omyjeme jej pod tekoucí vodou.

Poté jej nakrájíme na velmi tenké plátky. Ty posléze vaříme ve vřící osolené vodě, scedíme a zchladíme studenou vodou.

Do hrnce dáme 600ml mléka a 400ml kokosového mléka, zahřejeme, přidáme 100 g NIKAL Pórkové krémové polévky a necháme povařit asi 2 minuty.

Vypeckujeme 100g sušených datlí, nejmenno je nasekáme a společně s pórkem dáme prohrát do polévky.

Okořeníme lžičkou chilli a limetkovou kůrou a ihned servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 6,2 g tuk • 38 g sacharidy • 9,4 g bílkoviny
5,4 g vlákniny • Energetická hodnota 254 kcal