



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Rajská omáčka a polévka
- 1 žlutá paprika
- 1 malá cuketa
- 1 malý lilek
- 1 červená cibule, střední velikost
- 1 stroužek česneku
- 100 g cherry rajčat
- 6 černých oliv
- 1 polévková lžíce jemně nasekané bazalky
- 1 lžíce petrželky, jemně nakrájené
- 1 čajovou lžičku čerstvě nastrohané citrónové kůry
- 1 malá bageta, asi 500 g

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.

Rajčatová polévka s ratatouille



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Žlutou papriku nakrájejte na čtvrtky a vykrojte jadřinec. Papriku, malou cuketa a malý lilek nakrájíme na kostky asi 1 cm velké. Červenou cibuli a česnek oloupeme. Cibuli nakrájíme na malé kostičky a česnek nasekáme najemno. 100 g cherry rajčat a 6 černých oliv nakrájejte na poloviny.

Zahřejte 2 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** ve velké pánvi. Osmažte cibuli a česnek dozlatova. Přidejte nakrájenou zeleninu a lehce osmažte.

V hrnci zahřejte 1 litr vody, přidáme 6 g **NIKAL Rajské polévky a omáčky**, rozmíchejte a přivedte k varu. Přidejte osmaženou zeleninu, rajčata a olivy a vařte asi 5 minut. Přidejte 1 lžíci jemně nasekané bazalky, 1 lžíci jemně nasekané petrželky a 1 lžičku čerstvě nastrohané citrónové kůry a dobře promíchejte.

Podávejte s malou bagetou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,3 g tuk • 72,5 g sacharidy • 11,7 g bílkoviny
8 g vlákniny • Energetická hodnota 476 kcal