



Ingredience

- NIKAL Rajská polévka a omáčka
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- 300 g zeleného chřestu
- 1 střední cibule
- 1 litr mléka, 1,5% tuku
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 100 g kozího sýra, rolka
- 1 svazek pažitky

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.

Rajčatová polévka se smaženým chřestem a kozím sýrem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

Odstraňte spodní, dřevitý konec zeleného chřestu. Chřestové stonky šikmo nakrájejte na plátky silné asi 1 cm.

Oloupejte 1 střední cibuli a nakrájejte na jemné proužky. Nalijte 1 litr mléka do hrnce a zahřejte ho, vmíchejte 60 g NIKAL Rajské polévky a omáčky a přiveďte k varu. Nechejte za občasného míchání lehce povařit, až je polévka krémová.

Mezitím na pánvi zahřejte 2 lžíce NIKAL Oleje na smažení a fritování a orestujte na něm cibuli při střední teplotě dozlatova. Přidejte chřest a smažte asi 5 minut. Ochutíme trochou soli a čerstvě mletého pepře.

Polévku nalijte na talíř a přidejte cibuli a chřest. Do polévky rozdrobte kozí sýr. Ozdobte nasekanou pažitkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 10,3 g tuk • 18,6 g sacharidy • 17,1 g bílkoviny
3 g vlákniny • Energetická hodnota 256 kcal