



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Rajská polévka / omáčka
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 100 ml bílého vína
- 900 ml vody
- 4 Bio pomeranče
- 2 masitá rajčata
- 100 g ricotty
- 50 g čerstvě nastrouhaného parmezánu
- 1 žloutek
- pepř
- sůl
- ½ bagety
- pár lístků bazalky

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.

Rajčatovo-pomerančová polévka s ricottovými crostini



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 200°C. Oloupeme cibuli, přepůlíme a nakrájíme na tenké proužky. Oloupeme stroužek česneku a nejemno nakrájíme.

V hrnci rozehejeme 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a orestujeme na něm cibuli a česnek. Přilijeme 100ml bílého vína a necháme vařit asi 5 minut. Poté přidáme 900ml vody. Přimícháme 70g **NIKAL BIO Rajské polévky/omáčky** a přivedeme k varu. Poté sundáme z plotny a necháme stát.

Ze 2 pomerančů okrájíme ostrým nožem slupku a odstraníme i veškerou bílou kůži. Poté vykrojíme ze všech měsíčků dužinu a ze zbytku kůže vymačkáme šťávu.

2 masitá rajčata rozčtvrtíme a očistíme od semínek. Zbylou dužinu nakrájíme na kostičky. 100g ricotty dáme do misky a rozmícháme s 50g čerstvě nastrouhaného parmezánu a žloutkem, osolíme a opeříme. 1/2 bagety nakrájíme na kolečka a potřeme ricottovou hmotou. Poté dáme zapéct na 5 minut do předehřáté trouby.

Mezitím znovu ohřejeme polévku. Do misek rozdělíme pomerančové filety a kostičky rajčete, přilijeme polévku a ozdobíme lístky bazalky. Servírujeme s ricottovými crostini.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21,2 g tuk • 53,2 g sacharidy • 16,2 g bílkoviny
6,6 g vlákniny • Energetická hodnota 499 kcal