



Ingredience

- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- NIKAL Balance Čistý zeleninový vývar
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 2 červené papriky
- 1 celý pórek
- 3 středně velké cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice hořčice
- 1 lžice kmínu
- 1 lžice mleté papriky
- 2 lžice rajského protlaku
- 2 bobkové listy
- 300 g mletého hovězího masa
- 1 lžice hořčice
- 1 lžice strouhanky
- 1 vejce
- sůl
- pepř, čerstvě namletý
- 100 g naložených okurek

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.

Soljanka s karbanátky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

2 papriky dobře omyjeme a rozčtvrtíme. Očistíme od semínek a nakrájíme na kostky. Pórek dobře omyjeme a nakrájíme na jemné kroužky. Oloupeme 3 cibule, rozpůlíme a 2 nakrájíme na jemné proužky a 1 na kostičky. Oloupeme 2 stroužky česneku a jemně nasekáme.

Ve velkém hrnci rozežhřejeme 2 lžice **NIKAL 100% rostlinného tuku** a přidáme cibulové proužky, kostky papriky a osmažíme. Potom přidáme nasekaný česnek, kroužky póru a chvíli podusíme. Do směsi přidáme 1 lžici hořčice, 1 lžici kmínu a 1 lžici mleté papriky.

Přimícháme 2 lžice rajského protlaku, chvíli orestujeme a přilijeme 800 ml vývaru připraveného z **NIKAL Balance Čistého zeleninového vývaru**. Přidáme bobkové listy a soljanku vaříme na mírném plameni 20 minut.

Mezitím si připravíme karbanátky. Do mísi dáme mletou, přidáme cibuli nakrájenou na kostičky, 1 lžici hořčice, 1 lžici strouhanky a dobře promícháme. Okořeníme pomocí 1 lžičky **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou**, soli a pepřem. Vytvarujeme v ruce menší karbanátky.

Na pánvi rozežhřejeme 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**. Karbanátky smažíme 5 minut.

100 g nakládaných okurek nakrájíme na malé kostičky. Do soljanky dáme nakrájené okurky, 1 lžici octu z bílého vína a necháme vařit dalších 15 minut. Při podávání servírujeme v hlubokých talířích s karbanátky a kysanou smetanou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 41,2 g tuk • 13,5 g sacharidy • 23,5 g bílkoviny
7,9 g vlákniny • Energetická hodnota 517 kcal