



Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL 100% palmový tuk
- 600 g listová špenát
- 2 šalotky
- 300 g brambor
- 2 lžíce másla
- 100 ml šlehačky
- 100 ml smetany
- ½ lžíce citronové šťávy
- 1 lžička nastrohané kůry z BIO citrону
- sůl
- mletý černý pepř

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.

Špenátová krémová polévka s osmaženými brambůrkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Z listového špenátu natrháme menší kousky na ozdobu a ostatní nasekáme nahrubo.

Šalotky a 300 g brambor oloupeme. Šalotky nakrájíme na tenké proužky. Brambory na kostky asi 1 cm velké. Polovinu brambor dáme uvařit do slané vody a slijeme.

Mezitím dáme do hrnce rozehrát 2 lžíce másla a osmažíme šalotku a zbytek brambor. Přidáme nahrubo nakrájený špenát a lehce podusíme.

Zalijeme 1,2 l vývaru z **NIKAL Polévky a univerzálního koření** a přivedeme k varu. Vaříme až jsou brambory měkké. Vše rozmixujeme ručním mixérem.

Přidáme šlehačku a smetanu a necháme krátce povařit. Ochutíme citronovou šťávou a citronovou kůrou. Lehce přisolíme a opepříme.

Na pánvi rozehrějeme 4 lžíce **NIKAL 100% palmového tuku** a orestujeme uvařené brambory. Necháme na kuchyňské papírové utěrce okapat. Osolíme a opepříme.

Polívku dáme na talíř a přidáme bramborové kousky. Ozdobíme malými kousky špenátu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 43 g tuk • 18,1 g sacharidy • 11,1 g bílkoviny • 8,6 g vlákniny • Energetická hodnota 497 kcal