



Ingredience

- NIKAL zeleninový vývar ČIRÝ
- NIKAL Omega-3 olej s rozmarýnem
- NIKAL BIO Italské koření
- NIKAL Harmonie s pepřem
- 150 g těstovin (makaronů)
- 1 cibule
- 100 g mrkve
- 200 g cukety
- 100 g rajčat
- 35 g řapíkatého celeru
- 200 g sterilovaných bílých fazolí (sušená hmotnost)
- 0,5 svazku nasekané petrželky
- 4 lžičce strouhaného parmezánu
- sůl

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.

Toskánská minestrone



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 30 minut

Příprava:

1 litr přivedeme k varu a přidáme 20 g (cca 1 PL) **Nikal čistého zeleninového vývaru** a odložíme na stranu.

Oloupejte a nakrájejte 1 cibuli. 100 g mrkve oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. 200 g cukety podélně rozpůlíme a poté cukety nakrájíme na plátky. 100 g rajčat rozčtvrtíme a nakrájíme na úzké proužky. 35 g celeru nakrájíme na plátky.

Ve velkém hrnci na středním plameni orestujeme cibuli na 4 lžících **NIKAL Omega-3 oleje s rozmarýnem** přidejte mrkev, celer a ještě pár minut restujte.

Nyní přidáme zeleninový vývar a cuketu, přivedeme k varu a dochutíme 3 lžičkami kořenící směsí **NIKAL BIO Italské koření**.

Aby 150 g těstovin (makaronů) plně absorbovalo aroma minestrone, nebudou se vařit ve vodě, ale přidáme je na 4 minuty do vroucí polévky.

Krátce před koncem 4minutového vaření přidáme 200 g sterilovaných bílých fazolí a prohřejeme je. V případě potřeby dochutíme solí a kořením **NIKAL Harmonie s pepřem**.

Do polévky vmícháme ½ svazku nasekané petrželky, urovnáme do polévkových talířů a podáváme posypané 1 polévkovou lžící čerstvě nastrohaného parmezánu.

Tip: Minestrone se velmi dobře hodí křupavá opečená ciabatta.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,7 g tuk • 40,1 g sacharidy • 16,2 g bílkoviny
10,9 g vlákniny • Energetická hodnota 324 kcal