



## Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL BIO Čistý vývar
- NIKAL BIO Italské koření
- 80 g bílých fazolí, namočených přes noc
- 1 bobkový list
- 150 g zelených fazolek
- sůl
- 600 g dýně hokaido, bez jader
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 100 g kukuřice z plechovky
- 2 PL jemně nasekaného oregana

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Veganská fazolová polévka s dýní



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 60 minut

### Příprava:

80 g bílých fazolí, které jsme nechali přes noc namočit, dáme do vařící slané vody, přidáme bobkový list, vaříme 40 minut a potom přecedíme.

Mezitím očistíme 150 g zelených fazolek a nakrájíme je na zhruba 2 cm silné kousky. Vaříme ve slané vodě „na skus“ a přecedíme pod studenou vodou.

600 g dýně hokaido nakrájíme na 2 cm silné kousky. Oloupeme 1 velkou cibuli a 2 stroužky česneku. Cibuli přepůlíme a nakrájíme na jemné proužky. Česnek nasekáme najemno.

V hrnci rozejdeme 2 PL NIKAL Olivového oleje Extra a cibuli s česnekem orestujeme. Přidáme nakrájenou dýni a zalijeme 1 litrem vývaru připraveného z NIKAL BIO Čistého vývaru. 10 minut povaříme, dokud dýně nezměkne.

Přidáme bílé a zelené fazole, 100 g kukuřice, 2 lžičky oregana a polévku táhneme při mírné teplotě dalších 10 minut.

Dochutíme NIKAL BIO Italským kořením a můžeme servírovat.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 12,7 g tuk • 19,5 g sacharidy • 9,9 g bílkoviny • 9,5 g vlákniny • Energetická hodnota 227 kcal