



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Balance čistý zeleninový vývar
- 1 kg tuřínu
- 150 g mrkve
- 250 g kořene petržele
- 1 cibule
- 1 lžice másla
- 1 lžice majoránky, jemně nakrájená
- 1 Bsvazek petržele
- sůl
- pepř, čerstvě namletý

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.

Vydatná polévka z tuřínu



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 45 minut

Příprava:

1 kg tuřínu, 150 g mrkve, 250 g kořene petržele a cibuli oloupeme. Následně tuřín, mrkev a kořen petržele nakrájíme na zhruba 1,5 cm silné kostky. Cibuli přepůlíme a nakrájíme na jemné proužky.

Ve větším hrnci rozežehřejeme 1 lžící **NIKAL 100% rostlinného tuku** a zeleninu krátce osmahneme. Následně zalijeme čistým vývarem připravený pomocí **NIKAL Balance zeleninový vývar** a přidáme lžici nakrájené majoránky.

Při střední teplotě necháme povařit zhruba 20 minut dokud nám zelenina nezměkne.

Z petržele oddělíme lístky a nakrájíme na jemné plátky. Polévky dochutíme soli a pepřem. Podáváme v hlubokých talířích či šálících a ozdobíme petrželi.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 8,5 g tuk • 14,9 g sacharidy • 6,9 g bílkoviny
12,4 g vlákniny • Energetická hodnota 167 kcal