



## Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Zeleninová krémová polévka
- 60 g čočky
- sůl
- 1 středně velká cibule
- 80 g slaniny v celku
- 1 litr polotučného mléka
- ½ svazečku řeřichy
- 2 lžíce našlehané šlehačky

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.

## Krémová zeleninová polévka s čočkou a slaninou



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

60 g čočky uvaříme v osolené vodě a scedíme.

Mezitím oloupeme cibuli, přepůlíme a nakrájíme na jemné proužky. Na pánvi dáme 2 lžíce **NIKAL 100% rostlinného tuku** a zahřejeme. Cibuli smažíme dozlatova. Vyjmeme z pánve a necháme na papírovém ubrusku okapat.

80 g slaniny nakrájíme na malé kostičky a bez tuku osmažíme na pánvi. Opět necháme okapat olej na papírové utěrce.

Do hrnce nalijeme 1 litr mléka a zahřejeme. Přidáme 120 g **NIKAL Zeleninové krémové polévky** a povaříme asi 5 minut. Řeřichu nasekáme najemno a přidáme do polévky.

Polévku servírujeme do talířů a přidáme připravenou čočku. Dozdobíme šlehačkou, cibulkou a slaninou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 20,5 g tuk • 32,2 g sacharidy • 21,2 g bílkoviny  
5,2 g vlákniny • Energetická hodnota 391 kcal