



Ingredience

- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Veganský guláš
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- 800 g brambor, pevných
- 1 pálivá paprička, feferonka
- 1 cibule
- 1 červená paprika
- 400 g kyselého zelí
- 1 čajová lžička oregana
- 0,5 svazku, cca 20 g petrželky, nasekané
- 4 lžíce zakysané smetany
- sůl

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Lesná 102
67102 Šumná

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.

Ohnivý segedínský guláš



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

Uvařte 800 g malých, pevných brambor ve slupce a odstavte stranou.

Jemně nasekejte 1 feferonku, oloupejte a nakrájejte na kostičky 1 cibuli a vše osmažte v hrnci dozlatova s 1 lžící NIKAL Omega-3 Stolního oleje. Nakrájejte 1 červenou papriku na malé kostičky a přidejte do hrnce. Vše spolu dusíme asi 5 minut, případně přidáme 2 lžíce vody, aby se směs nepřipálila.

Do 800 ml studené vody zamíchejte 192 g NIKAL Veganského guláše a povařte asi 5 minut, poté přilijte do směsi cibule a papriky.

400 g kyselého zelí nakrájejte na malé kousky, dochuťte 1 čajovou lžičkou oregana, trochou soli a 1 čajovou lžičkou NIKAL Harmonie s chilli a paprikou a poté vmíchejte do guláše. Vše vaříme dalších 10 minut na mírném ohni.

Mezitím oloupejte brambory a na jemno nasekejte 1/2 svazku petrželky (asi 20 g).

Na pánvi zahřejte 1 lžící NIKAL Omega-3 Stolního oleje, brambory trochu osolte, promíchejte s nasekanou petrželkou, dejte na pánev a zahřejte.

Brambory dejte na talíř a zalijte gulášem, na guláš přidejte 1 lžící zakysané smetany a podávejte.

Tip: Pro vegany doporučujeme zakysanou smetanu jednoduše nahradit veganskou smetanou na vaření.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14 g tuk • 53 g sacharidy • 16,5 g bílkoviny • 21,5 g vlákniny • Energetická hodnota 441 kcal