



Ingredience

- NIKAL Olej na smažení a fritování
- NIKAL Zeleninová krémová polévka
- 300 g pastináku
- 3 středně velké cibule
- 2 lžíce másla
- 1 litr mléka
- sůl
- mletý pepř
- 4 plátky žitného chleba
- 80 g jemně nastrohaného ementálu
- 1 lžíce nasekané petrželové natě

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.

Krémová zeleninová polévka s pastinákem a restovanou cibulkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Nejdříve si předehřejeme troubu na 200 ° C. 300 g pastinák nakrájíme na malé kostičky. Krátce povaříme ve vroucí osolené vodě, precedíme a necháme okapat.

3 menší cibule nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi rozpálíme 2 lžíce NIKAL Oleje na smažení a fritování a k tomu přidáme 2/3 najemno nakrájené cibule a při mírné teplotě restujeme do zlatova.

Ve velkém hrnci necháme rozpustit 1 lžíci másla a přidáme zbytek najemno nakrájené cibule, kterou orestujeme. Poté zalijeme 1 litrem mléka a přidáme 120 g NIKAL Zeleninové krémové polévky a necháme povařit na mírném ohni asi 5 minut.

Mezitím necháme orestovanou cibuli z pánve okapat na papírových utěrkách, trošku osolíme a opepříme. 4 plátky žitného chleba potřeme máslem a posypeme dozlatova osmaženou cibulkou.

80 g jemně nastrohaného ementálu vezmeme a posypeme jím chléb, který pak vložíme na pekáči do předem rozehřáté trouby.

Do polévky přidáme nakrájený pastinák a necháme prohřát. Servírujeme do předem nachystaných misek, posypeme jemně pokrájenou petrželkou a přikusujeme dozlatova zapečený chléb s cibulkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,0 g tuk • 41,5 g sacharidy • 20,1 g bílkoviny • 8,5 g vlákniny • Energetická hodnota 572 kcal