



Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Omega-3 stolní olej
- NIKAL Labužnická pórková krémová polévka
- NIKAL BIO »Africké koření«
- 500 g tofu
- 1 červená cibule
- 40 g burských oříšků
- 60 g celeru
- 2 lžice strouhanky
- 2 žloutky
- 1 velký pórek
- 4 mrkve
- 400 ml mléka

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.

Tofu-ořechové karbanátky s mrkví a pórkem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Do mísy vložíme 500 g tofu a vidličkou ho rozmělníme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kostičky a oříšky nasekáme najemno. Celer oloupeme a nastrouháme. Všechno smícháme v míse s tofu a přidáme 2 lžice strouhanky a 2 žloutky. Přidáme **NIKAL BIO Africké koření** a pečlivě prohněteme. Z hmoty vytvoříme malé karbanátky.

Pórek omyjeme, mrkev oškrábeme a oboje nakrájíme na proužky. V hrnci přivedeme k varu vývar z **NIKAL Polévky a univerzálního koření** a zeleninu asi na 10 sekund vložíme do vroucí vody a slijeme.

Do čistého hrnce dáme mléko a zahřejeme. Přidáme 50 g **NIKAL Labužnické pórkové polévky**, promícháme a přivedeme k varu. Povaříme asi 3 minuty. Do uvařené polévky přidáme spařenou mrkev a pórek.

Na pánev dáme 2 lžice **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a karbanátky osmažíme po obou stranách.

Na talíř dáme zeleninu s omáčkou a přidáme malé karbanátky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 23,4 g tuk • 23,8 g sacharidy • 34,2 g bílkoviny • 9,7 g vlákniny • Energetická hodnota 469 kcal