



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Labužnická zeleninová polévka
- BIO Indické koření
- 200 g kuřecích prsíček
- 1 velká mrkev
- 1 chilli paprička
- 4 jarní cibulky
- 800 ml vody
- 200 ml kokosového mléka
- 2 lžičce sójové omáčky
- šťáva z půlky limetky
- 100 g mraženého hrášku

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.

Asijská zeleninová polévka s krutími prsíčky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

200g krutích prsíček nakrájíme na kostky asi 1cm velké. Také mrkev očistíme a na kostky nakrájíme. Chilli papričku rozřízneme podél, očistíme od zrníček a nakrájíme na malé kousíčky. Cibulky omyjeme a nakrájíme na kolečka.

V hrnci rozehejeme lžičci **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a orestujeme mrkev a chilli papričku. Krátce podusíme. Přidáme 800ml vody zahříváme. Přidáme 100g **NIKAL Labužnické zeleninové polévky**, promícháme a přivedeme k varu.

Přilijeme kokosové mléko, sójovou omáčku a šťávu z limetky. Zamícháme a okořeníme **NIKAL BIO Indickým kořením**. Nakonec přidáme cibulku a hrášek a povaříme již jen 3 minuty.

Na pánvi rozehejeme lžičci **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a osmažíme krutí prsíčka dozlatova. Okořeníme **NIKAL BIO Indickým kořením**.

Polévku nalijeme do misky a přidáme krutí kostičky. Přejeme dobrou chuť

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 18,6 g • sacharidy: 10,3 g
bílkoviny: 20,8 g • vlákniny: 5,8 g • Energetická hodnota: 299 kcal