



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Zeleninová labužnická krémová polévka
- 4 velké mrkve
- 4 velké cukety
- 2 kedlubny
- 2 pórký
- 2 velká rajčata
- 200 g zeleného hrášku
- sůl
- 3 lžíce kysané smetany
- 2 žloutky
- 4 větvičky bazalky

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.

Zeleninový nákyp s krémovou pórkovou smetanou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Troubu rozejdeme na 180°C.

4 velké mrkve a 4 velké cukety očistíme, 2 kedlubny oloupeme a vše nakrájíme na plátky asi 0,5 cm široké. Pórek omyjeme a také nakrájíme na kolečka. Odděleně krátce namočíme do vroucí slané vody a ochladíme šokem v misce se studenou vodou. Rajčata očistíme od jadérek a nakrájíme na proužky asi 1 cm široké.

Zapékací formu vytřeme **NIKAL Olivovým olejem Extra** a zeleninu střídavě rozprostřeme do formy.

V hrnci ohřejeme 400 ml vody a přidáme 50 g **NIKAL Zeleninové labužnické krémové polévky**. Zamícháme a krátce povaříme. Necháme trochu vychladnout a přidáme 3 lžíce kysané smetany a 2 žloutky. Rozmícháme a nalijeme pravidelně na zeleninu v zapékací formě.

Dáme do trouby a pečeme asi 20 minut dozlatova. Na talíři ozdobíme čerstvou bazalkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 18,5 g • sacharidy: 31,2 g • bílkoviny: 17,9 g • vlákniny: 15,7 g • Energetická hodnota: 390 kcal