



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Zeleninová krémová polévka
- 60 g čočky
- sůl
- středně velká cibule
- 80 g slaniny v celku
- litr mléka 1,5 %
- ½ svazečku řeřichy
- 2 lžíce našlehané šlehačky

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 čočkou a slaninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

60g čočka uvaříme v osolené vodě a slijeme přes cedník

Zatím oloupeme cibuli, přepůlíme a nakrájíme na jemné proužky. Na pánvi dáme 2 lžíce **NIKAL 100% rostlinného tuku** a zahřejeme. Osmažíme cibuli dozlatova. Vyndáme z pánve a necháme na papírovém ubrousku odkapat.

80 g slaniny nakrájíme na malé kostičky a bez tuku osmažíme na pánvi. Opět necháme odkapat olej na papírové utěrce.

Do hrnce nalijeme 1 litr mléka a zahřejeme. Přidáme 120g **NIKAL Zeleninové krémové polévky** a povaříme asi 5 minut. Řeřichu nasekáme najemno a přidáme do polévky.

Polévku nalijeme na talíř a přidáme čočku a lžíci šlehačky. Ozdobíme osmaženou slaninou a cibulí.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 20,5 g tuk • 32,2 g sacharidy • 21,2 g bílkoviny
5,2 g vlákniny • Energetická hodnota 391 kcal