



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Zeleninová krémová polévka
- 1 malá cibule
- 1 menší mrkev
- 1 stroužek česneku
- 1 kg mušlí - slávky, hotových k přípravě
- 250 ml suchého vína
- 0,8 litru mléka
- 1 balíček šafránu (ca. 0,1 g)
- 2 lžice smetany, 20% tuku
- sůl
- mletý pepř
- 1 limetku

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.

Polévka z mušlí a se šafránem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

1 cibuli a mrkev oloupeme a nakrájíme na tenké nudličky.

Do hrnce dáme lžici **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a podusíme cibulku. Přidáme česnek a 1 kg vypraných připravených mušlí. Zalijeme 250 ml bílého vína, přiklopíme a vaříme tak dlouho až jsou všechny mušle otevřené (Mušle, které se neotevrou vyhodíme). Mušle vyndáme z polévky do misky.

Celou polévku přecedíme do jiného hrnce a přepasírujeme. Znovu zahřejeme. Přidáme mléko, 4 lžice **NIKAL Zeleninové krémové polévky** a šafrán. Pouze přivedeme k varu a přidáme 2 lžice smetany. Odstavíme.

Mušle vyndáme ze slupek a vložíme do polévky. Nakrájíme limetku na tenké měsíčky.

Polévku osolíme, lehce opeříme a ozdobíme limetkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 13,2 g tuk • 22,4 g sacharidy • 16,6 g bílkoviny
3,0 g vlákniny • Energetická hodnota 329 kcal