



Ingredience

- NIKAL Pórková krémová polévka
- 1 lžičce NIKAL Omega 3 stolního oleje
- 400 g bílého chřestu
- sůl
- 1 lžička cukru
- svazek čerstvého medvědího česneku
- 1 lžička citronové šťávy
- 150 g lososa
- 1 lžičce mouky
- 2 lžičce smetany

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 chřestu a medvědího česneku s lososem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

Chřest oloupeme a spodní dřevnaté konce odkrojíme. Nakrájíme na kousky asi 2 cm velké. Do hrnce s 1200 ml vody dáme odkrojené konce z chřestu a odkrájenou slupku, přidáme špetku soli a lžičku cukru. Vaříme asi 5 minut.

Uvařené kousky a slupky z chřestu přepasírujeme přes cedník, dáme zpět do hrnce s chřestovým vývarem a opět přivedeme k varu. Přidáme nakrájený chřest a vaříme dalších 10 minut. Uvařené kousky chřestu vyndáme na talíř.

Do vývaru přidáme 80 g **NIKAL Pórkové krémové polévky**. Vaříme asi 3 minuty. Medvědí česnek nakrájíme na malé kousky a přidáme do polévky. Vše rozmixujeme ponorným mixérem a ochutíme citronovou šťávou.

Losos nakrájíme na kousky, osolíme a obalíme v mouce. Na pánvi dáme rozehřát **lžičku NIKAL Omega 3 stolního oleje** a obaleného lososa orestujeme.

Uvařené kousky chřestu přidáme do polévky, polévku servírujeme na talíři a přidáme kousky lososa.

Ozdobíme zakysanou smetanou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,3g tuk • 6,4 g sacharidy • 10,6 g bílkoviny
3,4 g vlákniny • Energetická hodnota 213 kcal