



Ingredience

- 100% rostlinný tuk
- Houbová krémová polévka
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Olivový olej Extra
- 100 g hnědých žampionů
- 100 g hlívy máčkové
- 120 g mouky
- 40 g strouhanky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžičice sekané petrželky
- 1 lžičice sekané pažitky
- 1 lžička sekaného kopru
- 1 lit vody
- sůl
- mletý pepř
- bylinky na zdobení

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.

Veganská houbová krémová polévka s bylinkovými knedlíčky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Žampiony a hlívu nakrájejte na tenké plátky.

Mouku, strouhanku, prášek do pečiva, 60g **NIKAL 100% rostlinného tuku**, petrželku, pažitku a kopr pečlivě promíchejte. Směs okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a přidáme 4-5 lžic studené vody. Zpracujeme do těsta a vytvoříme asi 12 knedlíčků. Knedlíčky vložíme do vroucí vody a na mírném ohni vaříme asi 10 minut.

Mezitím dáme 1 litr vody do hrnce a ohřejeme. Přimícháme 80 g **NIKAL Houbové krémové polévky** a za stálého míchání přivedeme k varu. Na mírném ohni vaříme asi 5 minut, občas promícháme.

Na pánev dáme asi 2 lžičice **NIKAL Olivového oleje Extra** a houby krátce orestujeme. Okořeníme solí a pepřem.

Knedlíčky vyndáme z vroucí vody a necháme okapat v sítku. Polévku nalijeme do talířů a přidáme knedlíčky. Přidáme orestované houby a ozdobíme čerstvými bylinkami.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 19,4 g tuk • 39,7 g sacharidy • 7,5 g bílkoviny
3,1 g vlákniny • Energetická hodnota 362 kcal