



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Pórková krémová polévka
- 4 velké mrkve
- 4 velká cuketa
- 2 kedlubny
- 2 pórký
- 2 masitá rajčata
- 200 g hrášku
- sůl
- 3 lžice zakysané smetany
- 2 žloutky
- 4 snítky čerstvé 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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Pestrý smetanový zeleninový nákyp



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 4 velké mrkve a 2 kedlubny oloupeme, očistíme 4 velké cukety a vše nakrájíme na asi 0,5 cm tlusté plátky. 2 pórký očistíme a nakrájíme na asi 1 cm tlustá kolečka. Spařujeme zvlášť ve vroucí osolené vodě a ihned zchladíme v míse se studenou vodou. 2 masitá rajčata zabavíme semínek a krájíme na asi 1 cm tlusté plátky.

Zapékací formu/mísu vytřeme lžící NIKAL přírodního olivového oleje Extra a klademe do ní zeleninu na střídačku.

V hrnci přivedeme k varu 400ml vody, vmícháme 50 g NIKAL Pórkovou polévku a vaříme. Necháme odstát, dokud nebude vlažná a vmícháme 3 lžice zakysané smetany a 2 žloutky. Tento krém rozdělíme rovnoměrně přes zeleninu.

Gratinujeme v troubě dozlatova asi 20 minut. Servírujeme na talířích s čerstvou bazalkou.

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