



Ingredience

- NIKAL Omega-3 stolní olej
- NIKAL Univerzální polévka a koření
- 1 malá cibulka
- 2 stroužky česneku
- 500 g banány na vaření (Plantain)
- 1 lžičce kari
- 100 ml suché bílé víno
- 300 ml kokosové mléko
- 700 ml mléko
- 1 lžičce limetková šťáva
- 1 rybí omáčka
- sůl, pepř (čerstvě mletý)
- ½ svazku koriandru

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.

Banánová polévka s kari a koriandrem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

1 malou cibulku oloupeme, rozkrájíme na půlky a nakrájíme na tenké nudličky. Stroužky česneku oloupeme a nasekáme nahrubo. 500 g banánů na vaření oloupeme a nakrájíme na plátky.

Cibulové proužky osmahneme na pánvi na 1 lžičci **NIKAL Omega-3 stolního oleje**. Přidáme česnek a banány, 2 minuty lehce podusíme a nezapomeneme na 1 lžičci kari koření, kterou smícháme se 100 ml suchého bílého vína.

Potom přidáme 300 ml kokosového mléka a 700 ml mléka a přivedeme k varu. Přimícháme 1 lžičci **NIKAL Univerzální polévky a koření a necháme 30 minut vařit.**

Polévku rozmixujeme ručním mixérem a zakápneme 1 lžičci limetkové šťávy a 1 lžičci rybí omáčky, dochutíme solí a čerstvě pomletým pepřem.

Natrhávané listy koriandru nasekáme najemno.

Polévku servírujeme v polévkových miskách posypanou koriandrem.

Tip: chuť polévky můžeme zvýraznit přidáním chilli.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 34,1 g tuk • 41,5 g sacharidy • 10,0 g bílkoviny
3,0 g vlákniny • Energetická hodnota 535 kcal