Vaříme a pečeme
s Nikalem

NIKAL
Dobrou chuť!

Ingredience

- **NIKAL Rajská omáčka a polévka**
- **NIKAL Přírodní olivový olej Extra**
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 malá mrkev
- 2 stonky celeru
- 1 fenykl
- sůl
- 100 g cizrny z dózy
- 10 malých rajčat
- 1 litr vody
- 150 g čerstvého mladého špenátu

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.

Italská polévka z cizrny

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá asi 35 minut

Příprava:

Oloupeme 1 cibuli a 1 stroužek česneku. Cibuli nakrájíme na jemné proužky a česnek nasekáme najemno. Oloupeme 1 malou mrkev a nakrájíme na kostky, 2 stonky celeru očistíme a nakrájíme na jemné proužky. Očistěte a rozpulte fenykl. Odstraňte tvrdý stonek a poloviny fenyklu nakrájejte na tenké proužky. Zeleninu jednotlivě uvařte ve vroucí osolené vodě a nechte ochladit ve studené vodě.

Z dózy vyndejte 100 g cizrny a pečlivě propláchněte teplou vodou. 10 cherry rajčat rozpulte. V hrnci zahřejte 1 lžíci **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**, přidejte nakrájenou cibuli a nasekaný česnek a lehce osmažte. Zalijte 1 litrem teplé vody, přidejte 100 g **NIKAL Rajské polévky a omáčky** a přiveďte do varu.

Přidejte cizrnu a krátce provařte. Přidejte vařenou zeleninu a rozpůlená cherry rajčátka a nechte 5 minut v horké polévce. Těsně před podáváním přidejte 150 g čerstvých očištěných listů špenátu a nechte se prohřát.

Polévku na talíři lehce pokapeme **NIKAL Přírodním Olivovým olejem Extra.**

Nutriční hodnoty na jednu porci: 7,5 g tuk • 17,1 g sacharidy • 6,2 g bílkoviny 8,2 g vlákniny • Energetická hodnota 164 kcal