



Ingredience

- NIKAL Pesto bylinkové
- NIKAL přírodní olivový olej Extra
- NIKAL univerzální polévka
- 200 g polévkových nudlí
- 2 malé mladé mrkve
- 80 g malých žampionů
- 3 jarní cibulky
- 100 g cukrových hrášků
- 8 ředkviček
- 100 ml rajčatového protlaku
- ½ čajové lžičky čerstvě nastrohané citrónové kůry

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.

Jarní polévka Minestrone s bylinkovým pestem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

20 g NIKAL bylinkového Pesta dobře smícháme s 10 ml vody a 30 ml NIKAL přírodním olivovým olejem.

2 malé mrkve oloupeme a nakrájíme na asi 1 cm velké kostičky. 80g malých žampionů překrojíme napůl. 3 jarní cibulky očistíme a nakrájíme na asi 1 cm široká kolečka. 100g cukrových hrášků očistíme a nakrájíme na tenké proužky. 8 ředkviček také očistíme a nakrájíme na 1 cm velké kostičky.

1,5 litru čistého vývaru z NIKAL univerzální polévky uvaříme s rajčatovým protlakem. Přidáme mrkev a žampiony a vaříme na středním plameni asi 3 minuty. Přidáme zbytek zeleniny a vaříme další 2 minuty.

200 g polévkových nudlí uvaříme dle návodu, scedíme a necháme okapat. Přidáme do polévky Minestrone a přidáme ½ polévkové lžice citrónové kůry. Zamícháme.

Minestrone plníme do misek a ozdobíme lžičkou Pesta.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,9 g tuk • 46,9 g sacharidy • 14,7 g bílkoviny
13,5 g vlákniny • Energetická hodnota 395 kcal