



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL BIO čistý vývar
- 500 g očištěné listové kapusty
- 2 stroužky česneku
- 1 střední cibule
- 300 g brambor
- 300 g mrkve
- sůl
- pepř, mletý
- 2 lžíce zakysané smetany (sójové)

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.

Kapustová polévka s brambory a mrkví



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut

Příprava:

Uvařte 500 g listové kapusty ve vroucí slané vodě. Slijte a ochladte studenou vodou, nechte okapat. Natrhejte nebo nakrájejte na větší kousky.

Oloupejte česnek a cibuli. Česnek nasekejte najemno a cibuli nakrájejte na menší kostičky. Brambory a mrkev oškrábejte a nakrájejte na kostky asi 1,5 cm velké.

V hrnci rozehřejte 2 polévkové lžíce **NIKAL 100 % rostlinného tuku** a cibuli orestujte dozlatova. Přidejte česnek, brambory a mrkev a lehce osmažte.

Přidejte nakrájenou kapustu a přidejte 800 ml vývaru z **NIKAL BIO Čistého vývaru**. Vařte asi 20 minut na střední teplotě. Přidejte podle chuti sůl a pepř.

Servírujte v hlubokém talíři a přidejte do talíře lžíci zakysané smetany.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 13 g tuk • 20,3 g sacharidy • 11,4 g bílkoviny
13,2 g vlákniny • Energetická hodnota 247 kcal