



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Bramborová polévka
- NIKAL Harmonie s pepřem
- 200 g mrkve
- 1 kyselejší jablko
- 50 g zázvoru
- 500 ml vody
- 1 Liter mléka
- 100 ml suchého bílého vína

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.

Mrkvovo-jablečná polévka s medem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

Nejdříve si oloupeme 200g mrkve a nakrájíme asi na 0,5cm silné plátky. Jablko oloupeme, rozčtvrtíme a odstraníme jádřinec, poté rozkrájíme na malé kousky. 50g zázvoru oloupeme a také nakrájíme.

V hrnci rozehejeme 1 lžici NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a na něm podusíme mrkev, jablko a zázvor. Přidáme 500 ml vody. Vše necháme doměkka povařit a poté přidáme 1 litr mléka.

Přimícháme 50 g NIKAL Bramborové polévky a povaříme, poté přidáme 1 lžici medu a 100 ml suchého bílého vína. Servírujeme na polévkovém talíři.

TIP: Můžeme podávat s tmavým chlebem, který orestujeme na pánvi s NIKAL Přírodním olivovým olejem Extra a okořeníme troškou soli a NIKAL Harmonií s pepřem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 4,0 g tuk • 31,5 g sacharidy • 11,4 g bílkoviny
4,3 g vlákniny • Energetická hodnota 225 kcal