



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Čistý vývar
- NIKAL Omega-3 olej s bazalkou
- NIKAL BIO Africké koření
- 500g brambor varného typu A
- 300g řapíkatého celeru
- 300g mrkve
- 2 cibule
- 250g zavařeně cizrny, okapané
- 1 svazek hladké petrželky
- 1 malá chilli paprička
- sůl
- čerstvě namletý pepř

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.

Vydatná bramborová polévka s cizrnou a bylinkovým-chilli olejem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Oloupeme 500g brambor varného typu A a nakrájíme je na asi 1,5 cm velké kostičky.

Očistíme 300g řapíkatého celeru a nakrájíme jej na 1 cm široké kousky. Oloupeme 300g mrkve a nakrájíme ji na 1 cm široká kolečka. Oloupeme 2 cibule, přepůlíme a nakrájíme na tenké proužky.

2 lžíce NIKAL přírodního olivového oleje Extra zahřejeme ve velkém hrnci a smažíme na něm proužky cibule, dokud nebudou mít zlatavou barvu. Přidáme kostičky brambor, řapíkatého celeru a kolečka mrkve, krátce osmažíme a poté zalijeme 1,5l čistého vývaru z NIKAL BIO Čistého vývaru. Přivedeme k varu a vaříme na středním plameni asi 8 minut, dokud zelenina nebude uvařena na skus. Poté přidáme 250g cizrny a vaříme dalších 5 minut.

Mezitím oddělíme petrželkové lístečky od stonků a očistíme 1 chilli papričku. Spolu se 100 ml NIKAL Omega-3 olejem s bazalkou dáme do vysoké nádoby a rozmixujeme tyčovým mixérem. Poté tento olej ochutíme trochou NIKAL BIO Afrického koření. Polévku poté ochutíme trochou soli a pepře. Rozdělíme do misek a pokapeme trochou chilli olejem s bylinkami.

Tip: Zbylý olej vydrží v lednici v zavřené sklenici až 10 dní.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17 g tuk • 32,7 g sacharidy • 9,5 g bílkoviny • 13,2 g vlákniny • Energetická hodnota 321 kcal