



Ingredience

- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- NIKAL Veganský guláš
- NIKAL Směs jader a semínek „Omega Mix“
- 1 cibule
- 1 červená paprika
- 1 čajová lžička kmínu
- 600 g cukety
- 100 g zakysané smetany

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Lesná 102
67102 Šumná

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.

Maďarský vegetariánský guláš



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

Oloupejte 1 cibuli, nakrájejte na polovinu, potom na půlkroužky a restujte v hrnci s 1 lžící **NIKAL Omega-3 Stolního oleje** dozlatova. Nakrájejte 1 červenou papriku na kousky, přidejte k cibuli a vše spolu poduste asi 5 minut. Dochutíte 1 čajovou lžičkou kmínu, 1 čajovou lžičkou **NIKAL Harmonií s pepřem** a 1 čajovou lžičkou směsi **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou**.

225 g **NIKAL Veganského guláše** zamíchejte do 800 ml studené vody a povařte asi 5 minut. Přidejte podušenou směs cibule a papriky a vše společně dusíte dalších 10 minut.

Mezitím nakrájejte 600 g cukety na velké kostky. Na hluboké pánvi zahřejte 2 lžíce **NIKAL Omega-3 Stolního oleje**, přidejte do pánve kostky cukety a za častého míchání na oleji asi 5 minut smažte.

Nahrubo nasekejte ručním mixérem 2 lžíce **NIKAL Směsi jader a semínek „Omega Mix“**, promíchejte s cuketou a smažte dalších 5 minut.

Nakonec do guláše vmícháte 100 g zakysané smetany. Servírujte se zeleninou z cukety na talíře a podávejte.

Tip: Směs zelené a žluté cukety je obzvláště dekorativní.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,9 g tuk • 28,9 g sacharidy • 15,8 g bílkoviny • 18,3 g vlákniny • Energetická hodnota 358 kcal