



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej EXTRA
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL BIO Italské koření
- 12 plátků sušeného těsta na lasagne
- sůl
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 svazek jarní cibulky
- 400 g italského sýra ricotta
- 2 žloutky
- 2 lžíce nasekané petrželky
- 2 lžíce nasekané pažitky
- 6 lístků bazalky natrhaných na malé kousky
- 100 g čerstvě strouhaného parmezánu
- 200 g tuňáka
- 100 g čerstvě nastrohané mozzarely

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.

Roláda s bylinkami a tuňákem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Troubu rozejdeme na 180°C. 12 plátků těsta na lasagne dle návodu na obalu krátce povaříme ve slané vodě, slijeme a necháme okapat. Rozložíme je na pracovní plochu a necháme vystydnout.

Mezitím cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na jemné kostičky. Na pánvi rozejdeme lžici **NIKAL Olivového oleje Extra** a cibuli s česnekem necháme zesklivatět a vydáme do větší mísy.

Očistíme svazek jarní cibulky a nakrájíme na tenká kolečka. Dáme do mísy a přidáme ricottu, 2 žloutky a dobře promícháme. Přimícháváme postupně nasekanou petrželku, pažitku, bazalku a parmezán. Ochutíme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**.

Tuňák osušíme a okořeníme **NIKAL BIO Italským kořením**.

Plátky těsta na lasagne potřeme sýrovou směsí s bylinkami a doprostřed dáme po délce tuňáka. Rolky zarolujeme a vyskládáme nalobal potřeny olejem. Posypeme strouhanou mozzarellou a pečeme asi 20 minut v troubě.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,4 g tuk • 65,2 g sacharidy • 48,2 g bílkoviny
7,3 g vlákniny • Energetická hodnota 771 kcal