



Ingredience

- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL Univerzální polévka a koření
- NIKAL Přírodní olivový olej extra
- 2 velké lilky
- 3 masitá rajčata
- 100 g Tofu, uzené
- 400 ml vody
- 100 g ovčího sýra
- 400 g vařených oloupaných brambor
- 150 ml mléka, obsah tuku 1,5%
- muškátový oříšek, čerstvě nastrohaný
- sůl
- snítku rozmarýnu na ozdobu

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.

Lilkový dortík s tofu



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

2 velké lilky, stejně tak 3 masitá rajčata očistíme a nakrájíme na centimetr tlusté plátky, dohromady jich potřebujeme 24.
100 g uzeného tofu nadrolíme.

400 ml studené vody dáme do hrnce, přidáme 100 g NIKAL Boloňské omáčky a rozdrolené tofu a necháme 3 minuty vařit. Litr čistého vývaru z NIKAL polévky povaříme ve velkém hrnci spolu s lilkem a necháme 10 minut zatáhnout.

Na plech položíme pečicí papír a na něj rozložíme plátky lilku. Jako další vrstvu přidáme nakrájená kolečka rajčat, lilek a boloňskou omáčku.

Jednotlivé vrstvy pokládáme na střídačku. Nakonec pro ozdobu i lepší chuť posypeme lilkový dortík 100 g ovčího sýra a zapečeme v troubě. Mezitím si oloupeme 400 g brambor, rozčtvrtíme a vložíme do vroucí vody. Uvařené brambory scedíme a rozštoučáme.

150 ml mléka (1,5% tuku) rozehejeme v hrnci. Přidáme rozštouchané brambory a vytvoříme kašovitou směs. Dochutíme muškátovým oříškem a solí a přilejeme 1 lžičku NIKAL Přírodního oleje.

Nejdříve na talíř naservírujeme bramborové pyré, na něj položíme lilkový dortík a vše dozdobíme snítkou rozmarýnu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 12,2 g tuk • 24,3 g sacharidy • 27,5 g bílkoviny
7,0 g vlákniny • Energetická hodnota 276 kcal