



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL BIO Francouzská královská omáčka
- 2 cibule
- 2 červené papriky
- 300 g libového mletého hovězího masa
- 400 g zelí, nakrájeného na tenké proužky
- 400 g těsta na tažený závin
- 200 g smetanového sýru
- 1 žloutek
- 66 g másla, nakrájeného na kostičky

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.

Sýrový závin s hovězím masem a zelím



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Troubu rozejdeme na 180°C. Cibule oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka.

Papriky rozdělíme na čtvrtky, očistíme od zrníček a nakrájíme na tenké proužky. Na velké pánvi rozejdeme 2 lžíce **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a osmažíme mleté maso, okořeníme **NIKAL Masovým kořením**. Přidáme cibuli a papriku a restujeme ještě 2 minuty.

Přidáme 400 g nakrájeného zelí a dusíme až je zelí měkké. Podle potřeby podlijeme vodou. Vyndáme směs z pánve a necháme zchladnout.

Na kuchyňskou utěrku si připravíme již rozválené těsto a potřeme smetanovým sýrem. Lehce posypeme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**. Směs z pánve dáme na těsto a pravidelně rozprostřeme. Pomocí utěrky srolujeme do závinu a vložíme na plech pokrytý pečícím papírem.

Žloutek rozmícháme v hrnečku s 1 lžící vody a závin pěkně potřeme. Pečeme asi 30 minut.

Mezitím si v rendlíku rozmícháme asi 23g **NIKAL BIO Francouzské královské omáčky** s 140 ml studené vody a za stálého míchání krátce povaříme. Sundáme z vařiče a přimícháme 66g másla až se rozpustí.

Závin vyndáme z trouby a nakrájíme na porce. Podáváme s NIKAL Francouzskou královskou omáčkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 29,4 g • sacharidy: 77,2 g
bílkoviny: 25,3 g • vlákniny: 14,0 g • Energetická hodnota: 711 kcal