



## Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 kousek celeru
- 200 g mletého masa
- pepř
- 50 ml sladkokyselá chilli omáčka
- sojová omáčka
- pár kapek citronové šťávy
- 150 g naklíčené soji
- 24 plátků na rolky
- 1 vejce

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Jarní závitky s mletým masem a zeleninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

### Příprava:

Cibuli oloupeme a mrkev oškrábeme, celer očistíme a oloupeme. Zeleninu nakrájíme na tenké proužky.

Na hlubší pánvi rozehřejeme 2 lžíce **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a osmažíme mleté maso. Okořeníme **NIKAL Masovým kořením**, přidáme trošku pepře a **NIKAL Bylinné sypké koření**. Přilijeme pár kapek citronové šťávy a 50 ml sladkokyselá chilli omáčky.

Do masové směsi na pánvi přidáme nakrájenou zeleninu a sojové klíčky. krátce asi 7 minut podusíme, sundáme z plotýnky a necháme vystydnout. 2 plátky na rolky položíme na sebe a potřeme rozmíchaným vejcem. Na plátky dáme masovou směs se zeleninou, zarolujeme a na **NIKAL 100% tuku** osmažíme.

Servírujeme se sladkokyselou omáčkou a sojovou omáčkou.

**TIP:** Jarní závitky můžeme dělat také s kuřecím nebo rybím masem. A nelze zapomenout také čistě vegetariánský způsob jen se zeleninou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 21 g tuk • 23 g sacharidy • 19 g bílkoviny  
Energetická hodnota 382 kcal