



Ingredience

- NIKAL Myslivecká omáčka
- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Masové koření
- 2 oškrábané mrkve
- 200 g celeru, očištěného a oškrábaného
- 1 velká cibule
- 200 g čerstvých hub
- 1 litr vody
- 4 králičí stehna
- 100 g kysané smetany

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.

Dušený králík v houbové omáče



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 80 minut.

Příprava:

troubu rozejdeme na 180°C. 2 mrkve a 200g celeru nakrájíme na 1cm velké kostky. Také cibuli nakrájíme na kostičky. Čerstvé houby očistíme a podle velikosti přepůlíme nebo rozkrájíme na čtvrtky. V hrnci ohřejeme 1litr vody a přidáme 70g **NIKAL Myslivecké omáčky**, promícháme a krátce povaříme do jemné omáčky.

Na pánvi rozejdeme 2 lžice **NIKAL Omega 3 stolního oleje**. Králičí stehna pečlivě okořeníme **NIKAL Masovým kořením** a na pánvi prudce opečeme ze všech stran. Vyndáme z pánve a nyní vložíme do pánve cibuli a houby a lehce podusíme.

Do zapékací misky nebo pekáče naskládáme nakrájenou zeleninu, na ní položíme králičí stehna a obložíme cibulí s houbami. Zalijeme hotovou NIKAL Mysliveckou omáčkou, vložíme do trouby a asi 60 minut dusíme.

Až je maso měkké, vyndáme králičí stehna z pekáče a do omáčky se zeleninou přidáme 100g kysané smetany.

Tip: K dušenému králíku se hodí nejlépe těstoviny nebo klasické české knedlíky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 15,8 g • sacharidy: 15,7 g
bílkoviny: 47,5 g • vlákniny: 6,7 g • Energetická hodnota: 407 kcal