



Ingredience

- NIKAL Myslivecká omáčka
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Přírodní olivový olej EXTRA
- NIKAL Omega-3 stolní olej
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice čerstvě nasekaného rozmarýnu
- 4 vepřové kotlety po 200 g
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 cibule
- 100 g hlívy ústřičné
- 2 lžice čerstvě nasekané pažitky

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.

Grilované česnekové kotlety s paprikovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

2 stroužky česneku oloupeme a na velmi jemno nasekáme. Do misky dáme 2 lžice **NIKAL Olivového oleje Extra**, 1 lžici nasekaného rozmarýnu a nasekaný česnek. Promícháme. 4 kotlety okořeníme **NIKAL Masovým kořením** a potřeme směsí s česnekem a rozmarýnem. Přikryjeme a vložíme do chladu.

Do hrnce dáme vařit 300 ml vody a přimícháme 30 g **NIKAL Myslivecké omáčky**. Přivedeme k varu a na mírném ohni povaříme asi 5 minut. Občas promícháme.

Červenou i žlutou papriku rozpůlíme, vyndáme jadřinec a nakrájíme na nudličky. Oloupeme cibuli, přepůlíme a nakrájíme na půlkolečka. Hlívu nakrájíme na kousky asi 2x2 cm. Na pánev dáme 2 lžice **NIKAL Oleje Omega 3** a orestujeme papriku s cibulí. Přidáme hlívu a opět lehce osmažíme. Přilejeme hotovou mysliveckou omáčku a provaříme asi 10 minut na mírném ohni. Kotlety vyndáme a grilujeme asi 10-12 minut po obou stranách.

Grilované kotlety dáme na talíř s omáčkou a posypeme čerstvou pažitkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 20,5 g tuk • 4,2 g sacharidy • 45,5 g bílkoviny
3,2 g vlákniny • Energetická hodnota 380 kcal