



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Polévkové univerzální koření
- NIKAL Bílá omáčka
- 1 cibule
- 600 g krůtích prsíček
- 200 g světlých žampionů
- 80 g zeleného mraženého hrášku
- 60 g kysané smetany, 20% tuku
- 1 lžičce čerstvé citronové šťávy
- 2 lžičce jemně nasekané petrželky

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.

Krůtí nudličky s hráškem a žampiony



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Cibuli oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na malé kostičky. Maso nakrájíme na proužky a žampiony na silnější plátky.

Do hrnce dáme rozehrát 2 lžičce **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a přidáme cibuli a maso a dusíme.

Až je maso měkké přidáme 400ml vývaru z **NIKAL Polévkového univerzálního koření a zahřejeme**. Přisypeme 20g NIKAL **Bílé máčky**, krátce povaříme a přidáme hrášek a nakrájené žampiony. Necháme vařit na mírném ohni asi 6 minut. Sundáme z plotýnky a přidáme smetanu a citronovou šťávu.

Před servírováním ještě přisypeme nasekanou petrželku a jemně promícháme. Jako přílohu můžete dát rýži a nebo pohanku. Stejně tak jsou velmi vhodné těstoviny.

TOP: Směs dejte do již upečeného listového těsta.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9,5 g tuk • 9,1 g sacharidy • 41,8 g bílkoviny
4,7 g vlákniny • Energetická hodnota 294 kcal