



Ingredience

- NIKAL Polévkové univerzální koření
- NIKAL BIO Africké koření
- NIKAL Pórková labužnická polévka
- 4 papriky na plnění (delší)
- 200 g kuskusu
- 300 g kozího sýra
- 2 lžíce piniových oříšků
- 1 lžička jemně nasekané petrželky
- 1 žloutek
- 200 ml nízkotučného mléka

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.

Plněné papriky kuskusem a kozím sýrem s pórkovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 200°C. Papriky rozpůlíme po délce aby vznikla papriková „mistička“. Opatrně pomocí lžičky vyndáme jadřinec. Papriky dáme na plech s pečícím papírem jako mističky a dáme do trouby na 10 minut lehce podusit.

Mezitím dáme do mísy kuskus a zalijeme 250 ml horkým vývarem z **NIKAL Univerzální polévky**. Přikryjeme a necháme odstát. Kozí sýr nastrouháme a přidáme do hotového kuskusu.

2 lžíce piniových ořechů opražíme na pánvi bez tuku dozlatova. Přimícháme do kuskusu spolu s petrželkou. Do směsi přidáme 1 žloutek a okořeníme **NIKAL BIO Africké koření**. Opět jemně promícháme.

Papriky z trouby necháme trochu vychladnout a naplníme směsí z kuskusu. Opět je vložíme do trouby tentokrát asi na 15 minut.

Na přípravu pórkové omáčky dáme do hrnce mléko, přidáme 25g **NIKAL Pórkové krémové polévky** a provaříme.

Na talíře nejdříve nalijeme pórkovou omáčku a do ní položíme naplněnou papriku.

TIP: Papriky lze také zapéct v našem úsporném Rosteru. (informace o Rosteru na 800 16 66 16)

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,7 g tuk • 46,8 g sacharidy • 18,8 g bílkoviny
9,3 g vlákniny • Energetická hodnota 411 kcal