



Ingredience

- NIKAL Masové koření
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 cibule
- 1 vejce
- 20 g strouhanky
- 30 g tvarohu
- 1 lžičce hořčice
- 500 g bílého chřestu
- sůl
- ½ lžička cukru
- 500 g vodního melounu
- 4 jarní cibulky
- 3 lžičce limetkové šťávy
- 1 lžičce medu

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.

Salát z melounu a chřestu s masovými kuličkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 55 minut.

Příprava:

500 g mletého masa dáme do mísy. Přidáme postupně vejce, strouhanku, tvaroh, hořčici, NIKAL Masové koření a najemno nakrájenou cibuli. Vše zamícháme do hladké směsi. Rukama vytvoříme malé kuličky. (aby se maso nelepilo na ruce, navlhčete si je).

Chřest oškrábejte a zdřevnatělé konce odřežte. Do hrnce dejte vařit slanou vodu s ½ lžičkou cukru. Chřest vložte do vroucí vody a vařte asi 10-12 minut, až je měkký ale nerozvařený. Vyndejte chřest z horké vody a opláchněte studenou vodou. Nakrájejte chřest na tenké proužky.

Meloun vykrájejte ze slupky a vyndejte semínka. Nakrájejte na kostky a vložte s chřestem do mísy. Přidejte na kolečka nakrájené jarní cibulky. Salát ochuťte limetkovou šťávou a lžící medu.

Na velkou pánev dejte NIKAL Olej na smažení a fritování a masové kuličky po celém povrchu pečte asi 6 minut..

Na talíř naservírujte salát a na salát položte 2-3 masové kuličky.

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