



Ingredience

- NIKAL Olivový olej
- NIKAL Balance Tmavá omáčka
- NIKAL Masové koření
- 2 šalotky
- 2 jarní cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 žlutá cuketa
- 400 g hub - liška, očištěné
- 2 lžičce šťávy z citrónu
- sůl
- pepř, čerstvě mletý
- 3 větvičky tymiánu
- 8 krůtích medailonek, a cca 90 g

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 medailonky na zelenině s tymiánovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Šalotky oloupeme a nakrájíme na kostičky. Jarní cibule očistíme a nakrájíme na kroužky. Cuketu umyjeme a nakrájíme asi na 1 cm silné kostky.

Ve velké pánvi rozehřejeme 2 lžičce NIKAL Olivového oleje a lišky s cuketou zprudka orestujeme. Přidáme nakrájenou šalotku, česnek a krátce orestujeme. Přimícháme jarní cibuli a dochutíme 2 lžičce citrónové šťávy, soli a pepřem.

Lístičky z větviček tymiánu odtrháme a dáme je do menšího hrnce. Zalijeme 250 ml vody a přisypeme 25 g NIKAL Balance Tmavé omáčky. Za stálého míchání vaříme cca 1 - 2 minuty.

V druhé pánvi rozehřejeme 2 lžičce NIKAL Olivového oleje, 8 krůtích medailonek okořeníme NIKAL Masovým kořením a z každé strany cca 3 minuty opečeme.

Na talíře dáme nejdříve zeleninovou směs a poté na ní rozdělíme medailonky. Podáváme s tymiánovou omáčkou.

Tip: Místo lišek můžete použít žampiony nebo hříbky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,4 g tuk • 3,8 g sacharidy • 46,7 g bílkoviny
7,8 g vlákniny • Energetická hodnota 366 kcal