



Ingredience

- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Polévka a univerzální kořenící přípravek
- 4 větší cibule
- 5 větviček tymiánu
- 400 g mletého masa
- čerstvě mletý pepř
- 100 g strouhaného horského sýra
- 1 kg moučnatých brambor
- 2 malá červená jablka
- 1 PL másla
- 400 ml mléka
- čerstvě strouhaný muškátový oříšek
- sůl

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 cibule s jablečno-bramborovým pyré



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 70 minut

Příprava:

4 větší cibule oloupeme a napříč rozpůlíme. V mělkém a širokém hrnci ohřejeme 1 litr vody a vmícháme 10 g **NIKAL Polévky a univerzálního kořenícího přípravku**. Do vývaru dáme cibule a vaříme na mírném plameni s pokličkou asi 15 minut.

V mezičase si odtrháme lístečky z větviček tymiánu a smícháme je s mletým masem. Ochutíme trochou pepře.

Dušené cibule vyndáme z vývaru a vložíme je do zapékací mísy. Naplníme mletým masem a posypeme 100 g horského sýru.

Do vývaru vmícháme 40 g **NIKAL Bílé omáčky**, přivedeme k varu a necháme 3 minuty vařit. Světlou omáčku vlijeme do zapékací mísy a dáme péct na 30 minut do předehřáté trouby.

Oloupeme a rozčtvrtíme 1 kg moučnatých brambor. Vaříme je ve slané vodě dokud nám nezměknou a poté přecedíme.

Oloupeme 2 malá červená jablka a nakrájíme je na malé kousky. V hrnci rozehřejeme 1 PL másla a jablko podusíme. Přilijeme 400 ml mléka a povaříme dokud nám jablko nezměkne.

Uvařené brambory přendáme do hrnce s jablky a rozštoučáme. Dobře vše promícháme, dokud nám nevznikne jemné pyré a dochutíme nastrouhaným muškátovým oříškem a solí.

Zapečené cibule vyndáme z trouby a servírujeme s jablečno-bramborovým pyré.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 37,2 g tuk • 49,6 g sacharidy • 39,7 g bílkoviny
8,3 g vlákniny • Energetická hodnota 698 kcal