



Ingredience

- NIKAL BIO Bílá omáčka
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- 300 g selského chleba
- 800 g pórku
- 120 g tvrdého syra
- 120 g ementálu
- 1 středně velká cibule
- 1 stroužek česneku
- 500 ml mléka
- čerstvě nastrohaný muškátový oříšek
- pepř

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.

Sýrový nákyp s pórkem a opečeným chlebem



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 70 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 200 °C. 300 g selského chleba nakrájíme na 1 cm tlusté krajíce, poté je rozdělíme na čtvrtiny, položíme na plech a necháme péct v troubě asi 8 minut.

800 g pórku očistíme a podélně rozpůlíme. Poté jej nakrájíme šikmo na asi 1 cm tlustá půlkolečka a omyjeme je. Scedíme a necháme dobře okapat.

120 g tvrdého syra a ementálu nastroháme nahrubo, smícháme a asi 80 g dáme bokem. Zbytek smícháme s pórkem a plníme do zapékací mísy.

Oloupeme cibuli, přepůlíme a nakrájíme na proužky. Oloupeme stroužek česneku a nasekáme ho najemno. Na pánvi rozežřejeme 2 PL NIKAL Oleje na smažení a fritování a opečeme na něm proužky cibule na středním plameni dozlatova. Nakonec přidáme česnek a krátce podusíme.

Zalijeme 500 ml mléka, vmícháme 50 g NIKAL BIO Bílé omáčky a přivedeme k varu. Dáme stranou a okořeníme trochou čerstvě nastrohaného muškátového oříšku a pepře. Výslednou směs poté přelijeme pórek se sýrem. Přikryjeme alobalem a dáme do předehřáté trouby asi na 45 minut.

Poté vyjmete z trouby, vložíme krajíce opečeného chleba a posypeme zbylým sýrem. Ještě jednou dáme do trouby a pečeme dozlatova.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 34,2 g tuk • 53,2 g sacharidy • 30,7 g bílkoviny • 8,9 g vlákniny • Energetická hodnota 653 kcal