



Ingredience

- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Olej na smažení & fritování
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 150 g polníčku
- 2 PL nakládaných brusinek
- 2 PL červeného vinného octu
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 400 g dýně hokkaido
- 100 g hnědých žampionů
- 100 g lišek
- 3 PL restovaných dýňových semínek
- 2 PL najemno nakrájené pažitky

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.

Vlažný dýňový salát s houbami



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

150 g polníčku očistíme a umyjeme. Do velké mísy dáme 2 PL nakládaných brusinek, 2 PL červeného vinného octu a 3 PL **NIKAL Omega-3 Stolního oleje**. Dobře promícháme a dochutíme pepřem a soli.

400 g dýně hokkaido se slupkou nakrájíme zhruba na 0,5 cm silné plátky. Očistíme 100 g hnědých žampionů a 100 g lišek. Žampiony dle velikosti rozpůlíme nebo rozčtvrtíme.

Ve velké pánvi rozežřejeme 2 PL **NIKAL Oleje na smažení & fritování**, přidáme plátky dýně a na středním plameni restujeme zhruba 3 minuty. Zvýšíme teplotu, přidáme houby a chvilku restujeme. Dochutíme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a přidáme k dresinku.

Na talíř naservírujeme polníček a na něj poklademe dýňový salát s houbami. Posypeme 3 PL restovanými dýňovými semínky, pažitkou a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 20,1 g tuk • 3,6 g sacharidy • 4,5 g bílkoviny
5,2 g vlákniny • Energetická hodnota 208 kcal