



Ingredience

- NIKAL BIO Bylinkové koření
- NIKAL BIO Africké koření
- NIKAL Pórková krémová polévka
- NIKAL Salátové koření
- 500 g těstovin makarony
- 1 menší brokolice
- 1 rajče
- 200 g šunky
- 150 g strouhaného sýru
- 2 vejce
- 200 ml smetany
- 200 ml mléka
- pepř
- strouhanka (pro vysypání mísy)
- muškátový oříšek
- sůl

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na polévky, omáčky 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.

Zapečené makarony s brokolicí a šunkou



Recept pro 6 osoby



Příprava trvá asi 50 minut

Příprava:

500 g těstovin (makarony) povaříme maximálně 6 minut v osolené vodě a necháme okapat (těstoviny nepřipravujeme přesně dle návodu na obalu, neboť by byly po upečení moc měkké). Malou brokolici oddělíme na růžičky a spaříme. 200 g šunky nakrájíme na malé kostky. Vyšleháme 2 vejce a 200 ml smetanu, dokud nám nevznikne hladká směs.

Vzniklou směs dochutíme NIKAL BIO Bylinkovým kořením, 3 PL NIKAL Pórkové krémové polévky, 1- 2 lžičkami NIKAL BIO Afrického koření, pepřem a muškátovým oříškem. Zapékací mísu vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Následně vložíme do mísy polovinu těstovin spolu s polovinou šunkových kostek. Poklademe brokolicí a polovinou nastrohaného sýru. Druhou vrstvu tvoříme ze zbytku těstovin a šunky. Rovnoměrně přelijeme vaječnou směsí. Nakrájené rajče rozdělíme po povrchu a zasypeme zbylým sýrem.

Vložíme do předehřáté trouby (při horním/dolním ohřevu na 180 °C nebo u horkého vzduchu na 150 °C) a pečeme 30 - 40 minut dozlatova.

Tip: K tomu se náramně hodí čerstvý míchaný salát. Pro dochucení dresinku je vhodné NIKAL Salátové koření.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 25,4 g tuk • 65,9 g sacharidy • 30,5 g bílkoviny
Energetická hodnota 624 kcal