



Ingredience

- NIKAL Extra panenský olivový olej
- NIKAL Rajská omáčka a polévka
- NIKAL Veganský guláš
- Těstoviny (makaróny)
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička tymiánu
- 100 g gratinovaného sýra
- sůl podle chuti

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

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Lesná 102
67102 Šumná
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 veganským gulášem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 35 minut

Příprava:

Oloupejte a nakrájejte na kostičky 1 cibuli, oloupejte a najemno nasekejte 1 stroužek česneku.

V hrnci rozehejte 1 lžičku NIKAL Extra panenského olivového oleje. Přidejte nadrobno nakrájený česnek, osmahněte ho dozlatova a pak ho dejte stranou.

Předehřejte troubu na 200 °C horní/spodní ohřev (konvektomat na 180 °C).

Ve 250 ml teplé vody rozšlehejte 30 g NIKAL Rajské omáčky a polévky a krátce povařte asi 1 minutu.

Ve velkém hrnci rozšlehejte 192 g NIKAL Veganského guláše s jemnou pikantní paprikovou omáčkou. zašlehejte do 800 ml studené vody a 5 minut mírně povařte. Poté přidejte cibuli, česnek, rajčatovou omáčku, 1 lžičku tymiánu a 400 g nevařených makarónů a sůl podle chuti.

Zapékací misku potřete 1 lžičkou NIKAL Extra panenského olivového oleje. Naplňte gulášovou a nudlovou směsí, uhladte a posypte 100 g strouhaného sýra.

Pečte v troubě asi 20 minut.

Hotový nákyt vyjměte z trouby a podávejte horký v misce.

Tip: Pokud máte rádi obzvláště pikantní pokrmy, nahradte gratinovací sýr sýrem pecorino.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,5 g tuk • 90,9 g sacharidy • 30,2 g bílkoviny • 21,8 g vlákniny • Energetická hodnota 655 kcal