



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 lilék
- 4 snítky tymiánu
- 200 g cherry rajčat
- 500 ml vody
- 100 g kozího sýru
- 3 PL strouhanky
- 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.

Zapečené těstoviny s lilkem, kozým sýrem a bylinkovou krustou



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Předehřejeme troubu na pečení (stupně zvolíme individuálně dle zařízení). 400 g těstovin typu makaróny uvaříme dle návodu na obale a přes síto scedíme.

Lilek nakrájíme na 0,5 cm tlusté plátky a společně s tymiánem osmahneme na pánvi s 2 polévkovými lžícemi **NIKAL 100 % rostlinného tuku**. Přidáme 200 g přepůlených cherry rajčat a chvíli necháme restovat.

Do hrnce vlijeme 500 ml vody a vmícháme 120 g **NIKAL Boloňské omáčky**. Přivedeme k varu a necháme 3 minuty povařit.

Těstoviny smícháme s lilkem a cherry rajčaty, vložíme do zapékací misky a rovnoměrně přelijeme boloňskou omáčkou.

100 g kozího sýru rozdrobíme a poklademe na boloňskou omáčku. Smícháme **NIKAL Bylinné sypké koření** se strouhankou a nasypeme na kozí sýr.

Nakonec vložíme mísu do předehřáté trouby a dozlatova zapečeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,8 g tuk • 88,7 g sacharidy • 24,2 g bílkoviny
15,3 g vlákniny • Energetická hodnota 672 kcal