



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL BIO Rajska polévka a omáčka
- 600 g brambor, varné typu A
- 300 g zeleného chřestu
- 150 g hráškových lusků
- 200 g baby špenátu
- 300 g špičatého zelí
- 40 g plátků mandlí
- 1 menší červená chilli paprička
- 1 stroužek petrželky
- sůl
- čerstvě mletý 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.

Zelená chřestová zelenina s pečeným bramborem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 600 g brambor rozkrojíme napůl a rozložíme na pečící plech. Osolíme, dochutíme pepřem a potřeme 2 PL NIKAL Olivovým olejem Extra. Brambory pečeme v troubě 20 minut.

Z 300 g zeleného chřestu odkrojíme dřevnaté konce a stonky chřestu krájíme na zhruba 4 cm dlouhé kusy. Očistíme 150 g hráškových lusků a zešikma rozkrojíme. 300 g špičatého zelí nakrájíme na 2 cm silné proužky.

Na pánvi rozežhřejeme 3 PL NIKAL 100% rostlinného tuku a 3 minuty chřest, 150 g lusků hrášku a 300 g špičatého zelí restujeme.

Na pánvi orestujeme bez tuku dozlatova 40 g plátků mandlí.

1 chilli papričku podélně rozkrojíme, očistíme od jadérek a nakrájíme na velmi jemné kostičky. 1 svazek petrželky najemno nakrájíme.

Do hrnce nalijeme 250 ml vody, vmícháme 25 g NIKAL BIO Rajska polévky a omáčky, přivedeme k varu a 1 minutu povaříme.

Do rajska omáčky přidáme 200 g baby špenátu, zeleninovou směs a necháme provařit.

Posypeme chilli papričkami a petrželkou a hotovou zeleninovou směs servírujeme s pečeným bramborem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 24,8 g tuk • 29,8 g sacharidy • 10,6 g bílkoviny
11,5 g vlákniny • Energetická hodnota 388 kcal