



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- NIKAL Omáčka k pečení
- 300 g krup - namočených přes noc
- 1 cibulka
- 1 česnek
- 1 mrkev
- 2 stonky celeru
- 400 g lišky obecné (houba) očištěná k vaření
- 1 lžička čerstvě nadrceného tymiánu
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 800 g hovězí maso - nakrájené na tenké nudličky

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.

Hovězí nudličky na tymiánu s houbami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

300 g přes noc namočených krup přecedíme v cedníku a důkladně omyjeme pod tekoucí vodou. Necháme povařit v hrnci s půl litrem vody. Na mírném ohni vaříme asi 15 minut, dokud kroupy kompletně nenasáknou vodu a nezměknou.

Oloupeme cibulku a česnek. Česnek nasekáme najemno a cibulku na malé kostičky. Oloupeme 1 mrkev a 2 stonky celeru. Obojí nakrájíme na malé kostičky.

2 polévkové lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** rozejdeme na velké pánvi a osmažíme 400 g očištěné a připravené lišky obecné. Přidáme cibulku, česnek a osmahneme do zlatova. Poté přisypeme 1 lžičku čerstvého tymiánu, celer a mrkev nakrájenou na kostky. Přilijeme 100 ml čistého vývaru z **NIKAL Univerzálního polévkového koření**. Vaříme na mírném ohni 6 minut. Přidáme kroupy a dochutíme 1 lžičkou citronové šťávy, solí a pepřem.

V hrnci ohřejeme 250 ml vody a přidáme 25 g **NIKAL Omáčky k pečení** a vaříme.

Na pánvi rozejdeme 2 lžíce **NIKAL Oleje na smažení a fritování** a po 4 minuty smažíme hovězí nudličky, dochucené solí a pepřem.

Směs s kroupami naservírujeme společně s hovězími nudličkami na talíř.

Servírujeme s omáčkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 27,4 g tuk • 56,6 g sacharidy • 51,5 g bílkoviny
12,7 g vlákniny • Energetická hodnota 684 kcal