



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Rajska polévka a omáčka
- špagetová hnízda
- 1 lilék
- sůl
- 100 g anglické slaniny v kuse
- středně velká cibule
- 1 stroužek česneku
- 100 g očištěné rukoly
- 40 g čerstvých hoblin parmezánu

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.

Špagetová hnízda se slaninou, lilkem a rukolou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Z lilku odstraníme stopku a nakrájíme ho na kostky asi 1 cm velké. Lehce posolíme. Slaninu nakrájíme na menší kostičky.

Středně velkou cibuli oloupeme a také nakrájíme na menší kostky. Stroužek česneku oloupeme a nasekáme na jemno.

Asi 400 g špagetových hnízd uvaříme dle návodu ve větším množství osolené vody s scedíme. Mezitím z lilku lehce vymačkáme zbytek vody.

Do hrnce dáme zahřát 2 lžíce **Nikal Přírodního olivového oleje Extra** a lehce osmažíme cibulku a slaninu. Přidáme kostky lilku a dále lehce smažíme až je vše lehce hnědé. Přidáme nasekaný česnek a krátce podusíme. Zalijeme 500 ml vody a zahřejeme, přimícháme 50 g **Nikal Rajska polévky a omáčky** a na mírném ohni 8 minut vaříme. Přidejte okapané těstoviny a vše dobře promícháme.

Těstoviny dáme na talíř a posypeme rukolou a parmezánem. Lehce pokapeme **NIKAL Přírodním olivovým olejem Extra** a ihned podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,2 g tuk • 77,2 g sacharidy • 23,1 g bílkoviny
11,6 g vlákniny • Energetická hodnota 11,6 kcal