



Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL 100 % rostlinný tuk
- 5 lžic mouky
- 1 špetka prášku do pečiva
- 100 ml mléka
- 3 střední vejce
- 30 g strouhaného parmezánu
- 2 malé cukety
- 500 g uvařené červené řepy
- 3 lžičky balsamico octa
- 2 lžičky marinovaných brusinek
- 100 g rukoly (rokety)

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 cukety v těstíčku s červenou řepou s rukolou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Do mísy dáme 3 lžičky hladké mouky, 1 lžičku **NIKAL Polévkového koření** a špetku prášku do pečiva a promícháme. Přidáme 100 ml mléka a promícháme do hladkého těsta. Poté postupně přidáme 3 vejce a 30 g strouhaného parmezánu a promícháme.

Očistíme 2 cukety a nakrájíme na kolečka asi 0,5 cm široké.

Uvařenou červenou řepu nakrájíme na kostky a dáme do mísy. Přidáme balsamico ocet, 1 lžičku **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**, trochu **NIKAL salátového koření** a 2 lžičky marinovaných brusinek.

Cukety nejprve obalíme ve zbylé mouce (2 lžičky), potom v těstíčku a osmažíme zprudka na pánvi na **NIKAL 100% rostlinném tuku**. Osmažené cukety dáme na papírovou utěrku aby vsála přebytečný tuk.

Rukolu zamícháme do salátu z červené řepy a salát servírujeme na talíře. Přidáme osmaženou cuketu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 24,6 g tuk • 22,5 g sacharidy • 11,7 g bílkoviny • 4,8 g vlákniny • Energetická hodnota 372 kcal