



Ingredience

- NIKAL Omega-3 stolní olej
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Bylinkové koření
- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100 % rostlinný tuk
- 8 vepřových medailonků, cca 50 g
- 1 jarní cibulku
- 500 g mrkve
- 500 g cukety
- 100 ml smetany
- 100 ml bílého vína
- lístky bazalky na ozdobu

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.

Zeleninový talíř se smetanovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

1 jarní cibulku, 500 g mrkve a 500 g cukety si očistíme a nakrájíme na kousky. Poté si rozežhřejeme 2 lžice **NIKAL Omega 3 stolní olej** a zeleninku lehce podusíme. Nakonec vmícháme 300 ml **NIKAL Polévky a univerzálního koření** a necháme vařit.

Přidáme 100 ml smetany a 100 ml bílého vína, přivedeme k varu a dochutíme 1 lžící **NIKAL Bylinné sypké koření**. To vše zahustíme 4 lžicemi **NIKAL Bílé omáčky**.

8 vepřových medailonků okořeníme s **NIKAL Masovým kořením** a osmahneme na **NIKAL 100% rostlinném tuku**.

Medailonky a zeleninu přelijeme omáčkou a ozdobíme lístky bazalky a servírujeme s těstovinovými nudlemi.

Tip: Naše jemné zeleninové pokrmy se můžou měnit v závislosti na ročním období. Vhodná zelenina je také kedlubna, celer, pór, bílá řepa, lilek, pastinák nebo ibišek.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 26 g tuk • 15 g sacharidy • 27,5 g bílkoviny
Energetická hodnota 440 kcal