



Ingredience

- NIKAL Omega-3 stolní olej
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- 1 listové těsto, chlazené z lednice
- 500 g mrkve
- 500 g petržele
- 2 cibule
- 200 g zakysané smetany, 20% tuk
- 100 g kozího sýra
- 2 středně velká vejce
- 80 g strouhaného sýra Allgäuer

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.

Mrkvový koláč s petrželí



Recept pro 12 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

Troubu si přehřejeme na 200° C. Koláčovou formu vymažeme 1 lžící **NIKAL Omega-3 stolním olejem** a formu vyložíme listovým těstem. Těsto propícháme vidličkou a necháme 10 minut péct.

500 g mrkve a 500 g petržele oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. 2 cibule nasekáme najemno. Na pánvi si rozežřejeme 1 lžící **NIKAL Omega 3-stolního oleje**.

200 g zakysané smetany (20%) rozmícháme se 100g kozího sýra, 2 vejci a ochutíme **NIKAL Polévkou a univerzálním kořením**. Zeleninu položíme na těsto a přidáme směs z vajec. Koláč posypeme sýrem Allgäuer a necháme dopéct v troubě ještě asi 40 minut. Po 20 minutách zredukujeme teplotu na 160°C.

TIP: K přípravě tohoto koláče se také hodí chřest. Pokud je kozí sýr příliš výrazný použijte ovčí.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,9 g tuk • 19,2 g sacharidy • 7,6 g bílkoviny
3,6 g vlákniny • Energetická hodnota 246 kcal