



## Ingredience

- NIKAL Bylinkové koření
- NIKAL 100 % rostlinný tuk
- NIKAL Omega-3 stolní olej
- NIKAL Univerzální polévka a koření
- NIKAL BIO »Indické koření«
- 600 g celé tofu
- pepř, muškát
- 1 lžička strouhané citronové kůry
- mouka
- 2 vajíčka
- 80 g drcené pohanky
- 80 g strouhanka
- 3 šalotky
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev
- 1 sklenice nakládané dýně

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Řízek z tofu s dýňovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

### Příprava:

600 g celého tofu nakrájíme na centimetr silné plátky. Plátky tofu okořeníme s **NIKAL Bylinkovým kořením**, pepřem, muškátem a 1 lžičkou strouhané citronové kůry.

Tofu obalíme v klasickém trojobalu. Nejdříve použijeme mouku, potom tofu obalíme ve 2 rozmíchaných vajíčkách a ve směsi 80 g drcené pohanky a strouhanky. Mezitím si rozeřjeme **NIKAL 100% rostlinný tuk** a tofu osmahneme do zlatova.

Oloupeme si 3 šalotky, 2 stroužky česneku, 1 mrkev a nakrájíme na kostky. **NIKAL Omega-3 stolní olej** rozeřjeme a zeleninu podusíme.

K zelenině přidáme 200 ml vývaru z **NIKAL Univerzálního koření a polévky**, sklenici nakládané dýně, 1 lžičku **NIKAL Bio Indického koření**. To vše necháme 10 minut povařit a podáváme.

**Tip:** Tofu vyrobené ze sojových bobů je velice zdravé. Obsahuje rostlinné bílkoviny a 8 nejdůležitějších aminokyselin, jako například vitamin A a B. Tofu neobsahuje žádný cholesterol, není ochucen a má všestranné využití.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 17 g tuk • 20 g sacharidy • 28 g bílkoviny  
Energetická hodnota 460 kcal