



## Ingredience

- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Bylinným sypkým kořením
- NIKAL Omáčka k pečení
- NIKAL BIO Indické koření
- 600 g tofu
- pepř
- muškátový oříšek
- 1 lžička nastrohané citronové kůry
- mouka na obalování
- 2 vejce
- 80 g pohanky
- 80 g strouhanky
- 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 v dýňové omáče



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

### Příprava:

600 g tofu nakrájíme na plátky asi 1 cm silné. Okořeníme NIKAL Bylinným sypkým kořením, pepřem, muškátovým oříškem a 1 lžičkou nastrohané citronové kůry.

Plátky obalíme v hladké mouce, v rozšlehaném vejci a ve směsi pohanky a strouhanky. Na pánvi rozežhřejeme NIKAL 100% rostlinný tuk a tofu řízky osmažíme dozlatova.

Oloupeme 3 šalotky a nakrájíme na malé kostičky, roztřeme 2 stroužky sčesneku a 1 mrkev nakrájíme na malé kostičky.

Na pánvi rozežhřejeme NIKAL Olivový olej Extra a zeleninu orestujeme. Zalijeme 200 ml vývarem z NIKAL Univerzální polévky, přidáme nakládanou dýni a 1 lžičku NIKAL BIO Indického koření. Zamícháme a necháme 10 minut povařit na mírném ohni.

Omáčku rozmixujeme ručním mixérem a zahustíme NIKAL Omáčkou na pečení.

Servírujeme s tofu řízky.

**TIP:** Tofu ze sójových bobů je velmi zdravé. Obsahuje rostlinné bílkoviny, snižuje hladinu cholesterolu, chrání a zlepšují stav kardiovaskulárního systému, působí příznivě proti osteoporóze.

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