



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL BIO »Indické koření«
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- 1 menší pórek
- 300 g zelené špaldy, mleté nebo drcené
- 500 ml vody
- 2 vejce
- 3 lžice celozrné mouky
- 1 lžice sekané petrželky
- 1 lžice nasekaného kerblíku
- sůl
- pepř
- 400 g mladé karotky
- 600 g čerstvého bílého zelí
- 2 lžice bílého vinného octa
- 1 lžice hnědého cukru

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.

Karbanátky ze zelené špaldy se salátem z mrkve a bílého zelí



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Pórek očistíme a nakrájíme na tenké delší proužky. Do hrnce s vodou dáme 300 g drcené zelené špaldy a polovinu z nakrájeného póruku. přivedeme k varu a odstavíme z vařiče. Necháme asi 20 minut dojít. Směs dáme do mísy a necháme vychladnout.

Do mísy pak přidáme 2 vejce, 3 lžice celozrné mouky, nasekanou petržel a kerblík. Vše pečlivě promícháme a ochutíme solí a pepřem. Ze směsi vytvoříme karbanátky.

Na salát očistíme mladou karotku a nakrájíme na proužky. Stejně nakrájíme také čerstvé bílé zelí. Vše dáme do větší mísy.

V hrnci uvaříme 200ml vývaru z NIKAL Univerzální polévky a zbylého póruku. odstavíme a přidáme 2 lžice vinného bílého octa, lžici hnědého cukru a okořeníme NIKAL BIO Indickým kořením. Dressing nalijeme do mísy se salátem, promícháme a necháme 5 minut odstát.

Mezitím rozežřejeme v pánvi 2 lžice NIKAL Oleje na smažení a fritování a karbanátky pečeme na střední teplotě asi 5 minut z každé strany.

Na talíř naservírujeme salát a na salát položíme karbanátky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 14,6 g tuk • 76,5 g sacharidy • 18,2 g bílkoviny
18,7 g vlákniny • Energetická hodnota 503 kcal