



Ingredience

- NIKAL Omega-3-stolní olej
- NIKAL Myslivecká omáčka
- 300 g hnědých žampionů
- 300 g hlívy máčkové (nebo ústříčné)
- 2 cibule
- 500 ml vody
- 600 g noků
- 100 g zakysané smetany
- 3 lžíce jemně nasekané pažitky

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.

Noky s houbami a smetanovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut.

Příprava:

Houby očistíme a žampiony nakrájíme na větší kousky a hlívu na proužky. Cibule oloupeme a nakrájíme na proužky.

Do velké pánve dáme zahřát lžíci **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a houby orestujeme. Přidáme cibuli a restujeme ještě 2 minuty. Vyndáme vše z pánve a do pánve nalijeme 500 ml vody.

Zahřejeme a přidáme 60g **NIKAL Myslivecké omáčky** a povaříme. Orestované houby a hotové noky vložíme do horké omáčky a odstavíme na 5 minut. Přidáme zakysanou smetanu a nasekanou pažitku.

Podávejte na pánvi, aby si každý mohl vzít kolik sní.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,1 g tuk • 38,6 g sacharidy • 14,4 g bílkoviny
7,6 g vlákniny • Energetická hodnota 372 kcal