



Ingredience

- NIKAL Zeleninová labužnická krémová polévka
- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 8 velkých zelných listů
- sůl
- 800 g mladé karotky
- ½ póru
- 1 střední cibule
- 100 ml nízkotučného mléka
- 50 g másla
- 60 strouhaného kořeněného sýra (Bergkäse)
- 2 lžice sekané petrželky
- 40 g lískových oříšků
- 2 lžice smetany

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.

Zelné rolky plněné mladou karotkou a sýrem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Zelné listy ponoříme na 3 minuty do vroucí slané vody. Ochladíme studenou vodou a necháme odkapat. Mladou mrkvičku očistíme a nakrájíme na malé kostičky. Pórek omyjeme a nakrájíme na tenké asi 8 cm dlouhé proužky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na malé kostičky.

Do hrnce dáme 100 ml mléka zahřejme a přimícháme 1 lžici **NIKAL Zeleninové labužnické krémové polévky**. Polovinu másla dáme rozehrát do hrnce a na másle podusíme pórek s karotkou a cibulí. Zalijeme 100 ml vývaru z **NIKAL Univerzálního polévkového koření** (celkem budeme potřebovat 250 ml vývaru) a necháme povařit asi 5 minut. Zeleninu s vývarem dáme do mísy a necháme vychladnout.

Mezitím zahřejeme troubu na 180°C. Do mísy přidáme nastrohaný sýr a 2 lžice nasekané petrželky, okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**. Lehce promícháme.

Na utěrku rozprostřeme zelné listy a směs na listy rozdělíme. Strany listů přeložíme a zarolujeme. Dáme na pekáč a na rolky položíme kousky másla. Podlijeme asi 150 ml vývaru a vložíme do trouby. Pečeme asi 15 minut.

Mezitím nasekáme 40g oříšků a orestujeme je na pánvi bez tuku.

Rolády vyndáme z trouby a naservírujeme je na talíř. Ozdobíme smetanou a sekanými oříšky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,8 g tuk • 25,5 g sacharidy • 11,7 g bílkoviny
9,7 g vlákniny • Energetická hodnota 345 kcal