



Ingredience

- NIKAL Olej na smažení a fritování
- NIKAL Omáčka k pečení
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 8 telecích řízků, à 100 g
- 4 plátky šunky
- 120 g gorgonzoly
- 2 keříkových rajčat
- sůl
- mletý černý pepř
- 250 g očištěného salátu - různé druhy

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.

Pečené telecí kotlety s gorgonzolou a zeleným salátem.



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Troubu rozejdeme na 180°C. Telecí řízky lehce naklepeme a plátky šunky rozpůlíme. Také gorgonzolu nakrájíme na 8 stejných dílů, dále rajčata otrháme z keříku a každé nakrájíme na 4 silnější plátky.

Do pánve dáme 2 lžíce **NIKAL Oleje na smažení a fritování**, zahřejeme a telecí řízky prudce osmažíme 1 minutu z každé strany. Vyndáme z pánve a osolíme a opepříme. Položíme na pekáč s pečícím papírem. Na každý řízek dáme plátek šunky, 2 plátky rajčete a doprostřed dáme gorgonzolu. Takto obložené řízky dáme do trouby předehřáté zapéct asi na 5 minut.

Mezi tím dáme do hrnce asi 250 ml vody a zahřejeme. Přisypeme 25 g **NIKAL Omáčky k pečení**, rozmícháme metličkou na sníh a povaříme asi 1 minutu na mírném ohni.

Do hrnku dáme 4 lžíce vody, přidáme 1 lžičku **NIKAL Salátového koření** a 2 lžíce **NIKAL Olivového přírodního oleje Extra**, pečlivě promícháme a marinádou zalijeme očištěný salát z různých druhů salátů.

Řízek vyndáme z trouby a dáme na talíř, přilijeme vypečenou šťávu a servírujeme se salátem

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,0 g tuk • 5,8 g sacharidy • 51,9 g bílkoviny
3,2 g vlákniny • Energetická hodnota 551 kcal