



## Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Myslivecká omáčka
- 1 červená paprika
- 1 cuketa
- 1 cibule
- 1 lžice másla
- 1 litr nízkotučného mléka
- 300 g polenty
- 80 g strouhaného kořeněného sýru
- 200 g hlívy máčkové (lze použít i hnědé žampiony)

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.

## Gratinovaná zeleninová polenta s houbovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 200°C.

Červenou papriku očistíme a rozpůlíme, vyndáme jadřinec a nakrájíme na malé kostičky. Cuketu nakrájíme na jemné nudličky, cibuli oloupeme a nakrájíme také na malé kostičky. Do hrnce dáme lžici másla a na másle orestujeme cibuli a papriku.

Zalijeme litrem mléka a přivedeme k varu. Přidáme 1 lžici **NIKAL Polévky a univerzálního koření**, zamícháme a pomalu přisypeme 300g polenty. Opět přivedeme k varu přikryjeme pokličkou a necháme vařit na velmi mírném ohni za občasného míchání asi 15 minut až je polenta hotová. Do polenty zamícháme cuketu a vše rozložíme na pečící papír na plech. Necháme vychladnout a nakrájíme na porce.

Porce poskládáme na plech a zasypeme strouhaným sýrem. Dáme do trouby a necháme 10 minut gratinovat.

Mezitím 200 g hub nakrájíme na plátky, v pánvi rozežřejeme trochu **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a houby prudce osmažíme. Houby vyndáme a do pánve nalijeme 250 ml vody, přidáme 30g **NIKAL Myslivecké omáčky**, promícháme a krátce povaříme. Orestované houby dáme do omáčky.

Porce polenty dáme na talíř a zalijeme houbou omáčkou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 16,5 g tuk • 71,0 g sacharidy • 23,0 g bílkoviny  
7,5 g vlákniny • Energetická hodnota 536 kcal