



Ingredience

- NIKAL přírodní olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL BIO Bílá omáčka
- 400 g moučných, den předem uvařených a oloupaných brambor
- 240 g celozrnné mouky
- 1 lžička prášku na pečení
- 2 středně velká vejce
- 650 ml odtučněného mléka
- 1 velká cuketa
- 2 šalotky
- 3 lžíce najemno nakrájené pažitky
- 8 medailonků z vepřové panenky à cca. 80 g
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 1 Bio citrón (šťáva a slupka)
- 2 lžíce najemno nasekané petrželky

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.

Bramborovo-cuketové vafle s medailonky z vepřové panenky v citronové omáče



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

400g moučných brambor (den předem uvařených a oloupaných) rozmělníme, dáme do misky, přidáme 240g celozrnné mouky, lžičku prášku na pečení, 2 vejce a 400ml mléka. Zpracujeme do hladkého těsta.

Očistíme a nastrouháme cuketu. Oloupeme šalotky a nasekáme je najemno. Oboje smícháme, přidáme pažitku a přidáme do těsta.

Rozehřejeme vaflovač, omastíme dvěma lžícemi **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a upečeme z těsta křupavé vafle.

Mezitím rozehřejeme na pánvi 2 lžíce **NIKAL 100% rostlinného tuku**. 8 vepřových medailonků osolíme, opepříme a pečeme z každé strany 2-3 minuty. Poté maso vyjmeme z pánve a necháme odpočinout. Do použité pánve nalijeme zbytek mléka. Vmícháme 30g **NIKAL BIO Bílé omáčky** a přivedeme k varu. Přidáme šťávu z a nastrouhanou kůru z BIO citrónu a necháme asi 2 minuty povařit.

Poté vmícháme 2 lžíce petrželky a vepřové medailonky a necháme asi 2 minuty zatáhnout v omáče.

Servírujeme na talíři s vaflemi, vepřovými medailonky a omáčkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21,1 g tuk • 64,3 g sacharidy • 28 g bílkoviny
10,5 g vlákniny • Energetická hodnota 592 kcal