



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL 100% palmový tuk
- 2 EL lžíce medu
- 2 zralé hrušky
- 2 lžíce Balsamico
- 8 hovězích medailonků, à 80 g
- 150 g salátu rukola, očištěný
- 2 lžíce orestovaných piniových semínek
- sůl
- pepř černý, mletý
- 100 g gorgonzoly

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.

Hovězí medailonky a smažené hrušky s gorgonzolou na salátu z rukoly



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

2 zralé hrušky rozpůlíme a vyndáme jadřinec. Do mísy dáme 2 lžíce **NIKAL Olivového oleje Extra**, 2 lžíce balsamika a 3 lžíce vývaru z **NIKAL Polévky a univerzálního koření**. Vše smícháme a dressing dochutíme **NIKAL Salátovým kořením**.

2 lžíce **NIKAL 100% palmového tuku** zahřejeme na větší pánvi a osmažíme hovězí medailonky. 3 minuty po obou stranách. Maso vyndáme z pánve nalobal a necháme odpočinout.

Mezitím dáme na pánev 1 lžičku **NIKAL 100% palmového tuku** a krátce osmažíme hrušky. Medem hrušky zalijeme a necháme glazovat.

150 g rukoly zalijeme dressingem.

Salát dáme na talíř a posypeme piniovými semínky. Medailonky osolíme a opepříme, položíme na salát a přidáme glazované hrušky. Gorgonzolu lehce rozmělníme a dáme do hrušek po jadřinci. Ihned podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 38,6 g tuk • 19,7 g sacharidy • 42,2 g bílkoviny • 4 g vlákniny • Energetická hodnota 598 kcal