



Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 kousek celeru
- 200 g mletého masa
- pepř
- 50 ml sladkokyselé chilli omáčky
- sojová omáčka
- pár kapek citronové šťávy
- 150 g naklíčené soji
- 24 kusů rýžového papíru
- 1 vejce

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.

Jarní závitky s mletým masem a zeleninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

Cibuli, mrkev a celer očistíme, oloupeme a nakrájíme na tenké proužky.

Na hlubší pánvi rozežřejeme 2 lžíce **NIKAL 100% rostlinného tuku** a osmažíme na něm mleté maso. Okořeníme **NIKAL Masovým kořením**, přidáme trošku pepře a **NIKAL Bylinné sypké koření**. Přilijeme pár kapek citronové šťávy a 50 ml sladkokyselé chilli omáčky.

Do masové směsi na pánvi přidáme nakrájenou zeleninu a sojové klíčky. Podusíme asi 7 minut, sundáme z plotýnky a necháme zchladnout. Rýžový papír nejdříve rozmočíme ve vodě a poté po dvou kusech na sobě potřeme rozmíchaným vejcem. Na plátky dáme masovou směs se zeleninou, zarolujeme a osmažíme na **NIKAL 100% rostlinném tuku**.

Servírujeme se sladkokyselou omáčkou a sojovou omáčkou.

TIP: Jarní závitky můžeme dělat také s kuřecím nebo rybím masem. Nelze opomenout také čistě vegetariánský způsob jen se zeleninou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21 g tuk • 23 g sacharidy • 19 g bílkoviny
Energetická hodnota 382 kcal