



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Omáčka k pečení
- NIKAL Olivový olej
- NIKAL Balzamikový ocet
- 8 filetů jehněčího masa, à ca. 80 g
- 8 datlí
- 2 větvičky rozmarýnu
- 50 g lískových oříšků
- 200 g kukuřičné pšenice
- 200 ml odstředěného mléka
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce parmezánu, čerstvě strouhaný
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce cukru
- 0,5 lžíce rajčatového protlaku
- 100 ml červeného vína
- sůl
- pepř, čerstvě mletý

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.

Jehněčí špízy s datlemi a oříškovou polentou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

V mixeru nameleme 80 g lískových oříšků. Do hrnce vlijeme 250 ml vývaru z **NIKAL Univerzální polévky**, 200 ml mléka, přidáme ½ lžičky soli a necháme vařit. Přisypeme 200 g kukuřičné pšenice a za stálého míchání vaříme dokud se tekutina nevsákne. Teplotu snížíme a polentu vaříme zhruba 5 minut. Přimícháme namleté lískové oříšky, 2 lžíce másla a 2 lžíce parmezánu. Polentu rozetřeme v 1 cm tenké vrstvě na plech. Jakmile vychladne tak ji rozkrájíme na 4 x 4 cm plátky a rozpůlíme.

8 jehněčích filetů rozkrojíme na tři stejné kousky a datle rozpůlíme. Kousky jehněčího střídavě s datlemi napícháme na špejle. Špízy dáme na chvíli uležet do ledničky a mezitím si připravíme omáčku. Stroužek česneku oloupeme a najemno nasekáme. V hrnci rozehejeme 1 lžičku **NIKAL Olivového oleje** a česnek krátce osmažíme, přisypeme 1 lžičku cukru a necháme zkaramelizovat. Přidáme ½ lžíce rajčatového protlaku, 250 ml vývaru z **NIKAL Univerzální polévky**, 100 ml vína a 2 lžíce **NIKAL Balzamikového octa**. Omáčku necháme vařit 5 minut na středním plamenu.

Vmícháme 1 lžičku **NIKAL Omáčky k pečení** a necháme 1 minutu vařit.

Na pánvi rozehejeme 2 lžíce **NIKAL Olivového oleje** a polentu z obou stran dokřupava osmažíme.

V druhé pánvi ohřejeme 1 lžičku **NIKAL Olivového oleje**, špízy dochutíme pepřem a soli a s rozmarýnem z každé strany osmažíme 2-3 minuty.

Hotové špízy dáme s polentou na talíř a polijeme omáčkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,2 g tuk • 60,7 g sacharidy • 42,2 g bílkoviny
6,5 g vlákniny • Energetická hodnota 763 kcal