



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Přírodní olivový olej EXTRA
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Omáčka k pečení
- 40 g sušených rajčat
- 40 g tmavých oliv
- 200 ml mléka
- 1 lžice másla
- 80 g polenty
- sůl
- mletý pepř
- 30 g strouhaného parmezánu
- 4 jehněčí steaky asi 200g
- 2 snítky rozmarýnu
- 2 snítky tymiánu
- 2 stroužky česneku
- 20 cherry rajčátek
- 250 ml vody
- 1 lžice octa balsamico
- 1 strouhané citronové kůry

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 steak s rajčatovo-olivovou polentou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut plus 2 hodiny na vychladnutí

Příprava:

40 g sušených rajčat a 40 g tmavých oliv bez pecek nasekáme na drobounko. 250 ml vývaru z **NIKAL Univerzálního polévkového koření** přivedeme k varu a přidáme 200 ml mléka. Dále přidáme 1 lžici másla a 80 g polenty a stále mícháme. Lehce osolíme a můžeme přidat i špetku pepře. Přimícháme nasekaná rajčata a olivy a na mírném ohni povaříme asi 5 minut.

Polentu stáhneme z ohně a přimícháme 30 g strouhaného parmezánu. Poté polentu nalijeme na plech vyložený pečícím papírem asi do 2 cm výšky a necháme vychladnout.

Troubu rozehrějeme na 180°C.

Na pánev dáme 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje** a jehněčí steaky osmažíme po obou stranách. Steaky dáme na pekáč, okořeníme **NIKAL Masovým kořením**, položíme na steaky bylinky a plátky česneku. Vložíme na asi 15 minut do vyhřáté trouby a pečeme do růžova. Po 10 minutách přidáme rajčata.

Mezitím polentu nakrájíme na proužky asi 3 cm silné. Na pánvi rozehrějeme 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje** a polentové proužky orestujeme z obou stran.

V hrnci ohřejeme 250 ml vody, 1 lžici octa balsamico a 1 lžičku strouhané citronové kůry. Přidáme 1 lžici **NIKAL Omáčky k pečení** a povaříme.

Polentu dáme na talíř s cherry rajčátky. Steaky rozpůlíme a dáme na polentu. Zalijeme připravenou šťávou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 32,2 g tuk • 20,1 g sacharidy • 51,2 g bílkoviny
2,6 g vlákniny • Energetická hodnota 573 kcal