



Ingredience

- NIKAL Masové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- 800 g libového mletého hovězího masa
- 60 g strouhaného parmezánu
- 3 lžičce sekané petrželky
- 1 vejce
- 2 malé cukety
- 1 žlutá paprika
- 1 pórek
- 150 g cherry rajčátek
- 100 g malých žampionů
- 1 červená cibule
- 1 stroužek česneku
- 4 čtverce pečícího papíru
- 4 větvičky tymiánu nebo citronové trávy

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.

Karbanátky s parmezánem a pečenou zeleninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

800 g hovězího mletého masa dáme do mísy. Přidáme strouhaný parmezán, 3 lžičce jemně nasekané petrželky a 1 vejce. Smícháme do hladké směsi a okořeníme **NIKAL Masovým kořením**. Z masa vytvarujeme 12 menších karbanátků. Dáme do chladu a předehřejeme troubu na 180°C.

Cukety očistíme a nakrájíme na kostky asi 1,5 cm velké. Papriku rozpůlíme, vyndáme jadřinec a také nakrájíme na kostky. Pórek očistíme rozpůlíme na délce a nakrájíme na půlkolečka. žampiony a cherry rajčátka rozpůlíme na půlky. Cibuli oloupeme, rozpůlíme a polovinu nakrájíme na proužky. Česnek rozdrtíme nebo nakrájíme na malinké kostičky. Vše dáme do jedné mísy a promícháme. Okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a rozdělíme na 4 čtverce pečícího papíru. Pokapeme **NIKAL Přírodním olivovým olejem Extra** a na povrch položíme větvičky tymiánu.

Papír se zeleninou zabalíme a konce pěkně vícekrát ohneme aby zelenina nevypadla. Balíčky dáme na plech a dáme do trouby asi na 15 minut.

Mezitím dáme na pánev **NIKAL Olej na smažení a fritování**, zahřejeme a karbanátky osmažíme. na mírném ohni asi 5 minut z každé strany. Na talíř dáme zeleninové balíčky, rozbalíme a proložíme karbanátky. A vychutnáváme!

Nutriční hodnoty na jednu porci: 44,9 g tuk • 6,6 g sacharidy • 39,2 g bílkoviny
3,9 g vlákniny • Energetická hodnota 599 kcal