



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Bílá omáčka
- 1 cibule
- 600 g krůtích prsních řízků
- 200 g světlých žampionů
- 80 g mraženého hrášku
- 60 g kysané smetany, 20% tuku
- 1 lžičce čerstvé citronové šťávy
- 2 lžičce jemně nasekané petrželky

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.

Krůtí nudličky s hráškem a žampiony



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Cibuli oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na malé kostičky. Maso nakrájíme na proužky a žampiony na silnější plátky.

Do hrnce dáme rozehrát 2 lžičce **NIKAL 100% rostlinného tuku**, a přidáme cibuli, maso a podusíme.

Až je maso měkké přidáme 400ml vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** a prohřejeme. Přisypeme 20g **NIKAL Bílé omáčky**, krátce povaříme a přidáme hrášek a nakrájené žampiony. Necháme vařit na mírném ohni asi 6 minut. Sundáme z plotýnky a přidáme smetanu a citronovou šťávu.

Před servírováním ještě přisypeme nasekanou petrželku a jemně promícháme. Jako přílohu můžete dát rýži a nebo pohanku. Stejně tak jsou velmi vhodné těstoviny.

TIP: Směs dejte do již upečeného listového těsta.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9,5 g tuk • 9,1 g sacharidy • 41,8 g bílkoviny
4,7 g vlákniny • Energetická hodnota 294 kcal