



## Ingredience

- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL BIO Tmavá omáčka
- 2 lžíce medu
- 800 g vepřové panenky
- 4 malé snítky rozmarýnu
- 4 tenké plátky prorostlé slaniny
- Anglická slanina
- 2 červené čekanky, à 200 g
- 2 lžíce Balsamica
- sůl, čerstvě namletý pepř
- 250 ml vody
- 1 badyán

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Medailonky z vepřové panenky na medu a čekance s rozmarýnem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 800g vepřové panenky nakrájíme na 4 stejně velké kousky a okořeníme **NIKAL Masové koření**. Na každý kousek položíme snítku rozmarýnu a obalíme jej ve slanině.

Na velké, do trouby vhodné pánvi rozejdeme 1 lžici **NIKAL 100% rostlinný tuk** a smažíme v něm steaky z vepřové panenky z každé strany 2 minuty. Poté dáme do trouby na asi 8 minut.

Mezitím odstraníme vnější listy čekanky, její stonek a přepůlíme. Na pánvi rozejdeme lžici **NIKAL 100% rostlinný** a osmažíme na něm čekanku z rozkrojené strany. Pokapeme 2 lžícemi medu a 2 lžícemi balsamica, okořeníme solí a pepřem, překryjeme a necháme asi 3 minuty podusit.

Maso vyjmeme z trouby a položíme na pánev a udržujeme v teple. Lehce ohřejeme 250 ml vody s badyánem, přidáme 25g **NIKAL BIO Tmavá omáčka** zamícháme a necháme povařit. Na talíř rozdělíme čekanku a přes ni položíme steaky. Přelijeme omáčkou a servírujeme.

**Tip:** Jako příloha k tomuto aromatickému pokrmu se hodí malé pečené brambůrky s trochou čerstvého kmínu.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 12,6 g tuk • 7,2 g sacharidy • 47 g bílkoviny  
1,6 g vlákniny • Energetická hodnota 334 kcal