



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Bylinné sypké koření
- těstoviny spirály
- 2 stroužky česneku
- 1 větvička šalvěje
- 2 větvička tymiánu
- 1 větvička rozmarýnu
- 400 g cherry rajčat
- 100 g rukoly
- 4 filety z candáta, à 120 g
- 8 velmi tenkých plátků pancetty

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.

## Smažený candát na spirálových těstovinách v bylinkovo-česnekovém oleji s dušenými rajčaty a pancettou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

### Příprava:

Oloupeme 2 stroužky česneku a nakrájíme na tenké plátky. Bylinky otrháme z větviček a najemno nasekáme, nakrájíme na polovinu 400 g cherry rajčat.

Na pánvi zahřejeme **NIKAL Přírodní olivový olej Extra**, přidáme česnek a bylinky a lehce orestujeme. Přidáme cherry rajčata a podusíme pod pokličkou asi 5 minut.

Očistíme 100 g rukoly a nakrájíme najemno.

Omyjeme 4 filety z candáta, osušíme a okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**.

Na pánvi rozežřejeme 3 lžičky **NIKAL 100% rostlinného tuku**, osmažíme filé z obou stran asi na 2 minuty. Vyndáme z pánve a necháme zakryté v teple. Osmažíme 8 plátků pancetty do křupava.

400 g těstovin uvaříme podle návodu na balení, slijeme a smícháme s bylinkovým olejem s česnekem a rajčaty. Připravte na talíř, posypte rukolou a přidejte filé z candáta a pancettu.

**Tip:** Pancetta je italská verze naší anglické slaniny.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 23,1 g tuk • 35,5 g sacharidy • 31,9 g bílkoviny  
5,6 g vlákniny • Energetická hodnota 486 kcal