



Ingredience

- NIKAL BIO Tmavá omáčka
- NIKAL 100% Rostlinný tuk
- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Bylinkové koření
- 3 lžíce vinného octa
- 1,5 lžíce hnědého cukru
- 2 svazečky jarní cibulky
- 300 ml vody
- 1 lžičku hrubozrnné hořčice např. kremžské
- 4 hovězí svíčkové, a 150g
- sůl

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.

Steak na pepři s jarní cibulkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Do hrnce dáme hnědý cukr, vinný ocet a 4 lžíce vody. Přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme až je cukr rozpuštěn a pěkně spojen s omáčkou.

Jarní cibulku omyjeme a odřízneme horní zelenou část asi do půlky.

Do druhého hrnce dáme vodu a 25 g **NIKAL BIO Tmavé omáčky**, promícháme a provaříme. Přidáme hořčici a necháme asi 5 minut vařit na mírném ohni.

Do pánve dáme **NIKAL 100% Rostlinný tuk**, zahřejeme. 4 hovězí steaky okořeníme **NIKAL Harmonií s pepřem** po obou stranách a na horkém tuku osmažíme. Každá strana asi 3-4 minuty. Vyndáme z pánve a zabalíme do ALU fólie a necháme odležet asi 5 minut.

Mezitím dáme do pánve 2 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**, zahřejeme a prudce osmažíme jarní cibulky. Zalijeme směsí z octa a cukru a necháme asi 3 minuty vařit. Okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**.

Steaky vyndáme z fólie na talíř, lehce osolíme a servírujeme s jarní cibulkou a omáčkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21,2 g tuk • 8,3 g sacharidy • 32,2 g bílkoviny
2,1 g vlákniny • Energetická hodnota 352 kcal