



## Ingredience

- NIKAL Omáčka k pečení
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- 600 g pevných brambor, oloupaných
- 150 ml mléka, 1,5% tuku
- 1 polévková lžice másla
- sůl
- muškátový oříšek, čerstvě strouhaný
- 2 červené cibule
- 200 g míchaných hub (lišky, hlívy ústříčné, žampióny)
- 400 ml vody
- 2 lžice petrželky hladké, jemně nasekané
- 4 plátky telecího jater, každý cca 160 g

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření  
Lesná 102  
67102 Šumná

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.

## Telecí játra v cibulově-houbové omáče s bramborovou kaší



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

### Příprava:

600 g pevných oloupaných brambor rozkrájejte na poloviny a vařte v hrnci s dostatkem slané vody. Měkké brambory slijeme. Do hrnce dejte 150 ml mléka, 1,5% tuku, a zahřejte. Přidejte brambory do mléka a rozmačkejte je pomocí bramborového mačkače nebo vařečky. Přidejte 1 polévkovou lžici másla a bramborovou kaši dochutěte solí a čerstvě nastrohaným muškátovým oříškem a pořádně promíchejte. Zakryjte pokličkou a dejte do tepla (pod peřinu).

Oloupejte 2 červené cibule a nakrájejte na tenké kroužky. 200 g směsi hub (lišky, hlívy ústříčné, žampióny) očistěte a nakrájejte na polovinu nebo na čtvrtky podle velikosti. Na pánvi zahřejte 1 lžici NIKAL Omega-3 Stolního oleje a cibuli osmahněte do skleněna. Přidejte houby a prudce osmažte.

Do hrnce dejte 400 ml vody a zahřejte, vmíchejte 40 g NIKAL Omáčka k pečení a přiveďte k varu. Přidejte houby s cibulí a 2 lžici hladké, nasekané petrželky do omáčky a nechte na mírném ohni krátce vařit.

Na velké nepřilnavé pánvi zahřejte 1 lžici NIKAL Omega-3 Stolního oleje a plátky telecího jater smažte z obou stran při střední teplotě asi 2 - 3 minuty. Vyjměte z pánve a dochutěte NIKAL Masovým kořením.

Telecí játra poskládejte na talíře s cibulovo-houbovou omáčkou a bramborovou kaší.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 22,8 g tuk • 38,6 g sacharidy • 38,2 g bílkoviny • 7,9 g vlákniny • Energetická hodnota 518 kcal