



## Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Omáčka k pečení
- 600 g libového telecího zadního masa
- 2 cibule
- 300 g žampionů
- 800 g oškrábaných brambor
- 400 g oloupané dýně Hokkaido bez jadýrek
- sůl
- 300 ml mléka
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 4 lžíce šlehačky
- 4 lžíce octa Balsamiko
- 2 lžíce nasekaného kerblíku

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.

## Telecí nudličky na žampionové omáče se šťouchanými bramborami a dýní



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

### Příprava:

600 g libového telecího masa nakrájíme na tenčí nudličky. Cibule oloupeme a nakrájíme na kostičky a žampiony nakrájíme na tenké plátky. Uvařené oloupané brambory a dýni vložíme do vroucí vody a krátce spaříme. Do hrnce nalijeme mléko, přidáme máslo a zahřejeme. Do hrnce vložíme brambory a dýni a mačkačem na brambory našťoucháme. Přimícháme nasekanou petrželku a necháme v teple stát.

Do velké pánve dáme 2 lžíce **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a maso po všech stranách osmažíme. Přidáme cibuli a smažíme dozlatova. Maso vyndáme z pánve a okořeníme **NIKAL Masovým kořením**.

Do pánve s vypečenou šťávou přidáme 250 ml vody, 2 lžíce **NIKAL Omáčky k pečení** a pečlivě zamícháme a přivedeme k varu. Do omáčky přidáme nakrájené žampiony a povaříme. Pak přidáme 4 lžíce šlehačky a 4 lžíce Balsamika a vaříme ještě asi 2 minuty. Maso dáme do omáčky a necháme asi 3 minuty odstát. Do omáčky přimícháme lžičku nasekaného kerblíku,

Servírujeme se šťouchanými brambory v hlubší misce.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 18,9 g tuk • 38,4 g sacharidy • 40,9 g bílkoviny  
Energetická hodnota 487 kcal