



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% Rostlinný tuk
- NIKAL Olivový olej
- NIKAL BIO Italské koření
- 1,5 kg telecí plece
- 4 oloupané stroužky česneku
- 1 oloupaná mrkev, nakrájíme na kostky
- ½ oloupaného celeru, nakrájíme na kostky
- ½ póru, nakrájíme na kroužky
- 1 lžiče rajského protlaku
- 300 ml suchého bílého vína
- 1 rozmarýn
- tymián, šalvěj
- 1 velká cuketa, nakrájíme na kostky
- 250 g rýže

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.

Telecí pečeně se zeleninovou rýží



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 180 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. 1,5 kg telecí plece okořeníme **NIKAL Masovým kořením**. Na větší pánvi rozežhřejeme **NIKAL 100% Rostlinný tuk** a maso krátce ze všech stran zprudka opečeme, aby se povrch zatáhnul.

4 oloupané stroužky česneku spolu se zeleninou (mrkev, celer, pórek, cibule) krátce orestujeme na pánvi. Přidáme 1 lžičku rajského protlaku. Podusíme pomocí 300 ml bílého vína a 600 ml vody a rozmícháme 1 lžičku **NIKAL Univerzální polévky**. Do pekáče dáme maso, přidáme rozmarýn, tymián a šalvěj. Pečeme 2,5 hodiny. Po hodině snížíme teplotu na 150 stupňů.

Mezitím v hrnci orestujeme na **NIKAL Olivovém oleji** nakrájenou cuketu. Přidáme 250 rýže, krátce orestujeme a zalijeme 500 ml vody. Okoříme pomocí **NIKAL BIO Italského koření** a dle chuti můžeme přidat rajský protlak. Vaříme, dokud se nevypaří přebytečná voda.

Hotové telecí maso vyndáme z trouby a šťávu použijeme jako základ pro omáčku. Přecedíme a v hrnci spolu s 15 odpeckovanými olivami a trochu citrónové šťávy krátce povaříme.

Na talíři plátky masa zalijeme omáčkou a podáme se zeleninovou rýží. Dobrou chuť.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 29,7 g tuk • 49,2 g sacharidy • 83,3 g bílkoviny • 7,5 g vlákniny • Energetická hodnota 864 kcal