



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Bílá omáčka
- 200 g těstovin
- 1 kg telecí kýty nebo pleci, očištěné
- 3 šalotky
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 200 ml bílého vína
- 1 svazek ranných mrkví
- 200 ml šlehačky 30%
- 1 lžičce citronové šťávy
- 100 ml čerstvě vylisované šťávy z pomeranče
- 1 lžička cukru
- 1 lžičce studeného másla
- 1 lžičce najemno nasekaného kerblíku
- 1 lžičce najemno nasekané pažitky
- 1 lžičce najemno nasekané petrželky

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 ragú s bylinkovými mrkvičkami



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 95 minut

Příprava:

1 kg očištěného telecího masa nakrájíme na asi 3 cm velké kostičky a 3 oloupané šalotky nakrájíme na tenké plátky.

Ve velkém hrnci rozpustíme 2 lžičce NIKAL 100% rostlinného tuku. Maso opepříme a osolíme a ve dvou porcích opečeme dohněda.

Poté maso vyjmeme z hrnce, znovu přidáme lžičce NIKAL 100% rostlinného tuku a osmažíme v něm plátky šalotky dosklovata. Znovu přidáme maso a pečeme spolu asi 3 minuty.

Přidáme 200 ml bílého vína a tekutinu zredukujeme asi na polovinu. Poté zalijeme 600 ml slabšího čistého vývaru z NIKAL Univerzální polévky, přivedeme k varu a necháme pod pokličkou asi 1 hodinu dusit na středním plameni.

Mezitím oloupeme svazek mrkví a každou podle velikosti podélně rozpůlíme. Mrkve vaříme v osolené vodě, scedíme a zchladíme ve studené vodě.

Podušené maso opět vyjmeme z hrnce a dáme stranou. Do zbylé hmoty přidáme 200 ml šlehačky, 60 g NIKAL Bílé omáčky, zamícháme a přivedeme k varu. Dochutíme lžičce citronové šťávy. Opět přidáme maso a necháme zatáhnout.

200 g těstovin uvaříme dle návodu.

Mezitím dáme vařit na pánvi 100 ml čerstvě vylisované šťávy z pomeranče se lžičce cukru. Poté přidáme lžičce studeného másla a důkladně rozmícháme. Přidáme mrkve a necháme je prohrát. Přidáme lžičce kerblíku, pažitky, petrželky a promícháme.

Těstoviny scedíme a necháme okapat. Telecí ragú, mrkve a těstoviny nachystáme na talíř a servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 45,9 g tuk • 59,1 g sacharidy • 63,2 g bílkoviny
15,3 g vlákniny • Energetická hodnota 944 kcal