



Ingredience

- NIKAL Balance Salátový dresink bylinkový
- NIKAL Balance Čistý zeleninový vývar
- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 4 malé cukety
- 1 svazek ředkviček
- 1 svazek pažitky
- 8 malých telecích kotletek, každá cca 80 g
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- lístky listového salátu na ozdobení
- 4 plátky citronu

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 řízek s teplým cuketovým salátem s ředkvičkou



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

Příprava:

Očistíme 4 cukety, podélně rozpůlíme a nakrájíme na zhruba 3 mm silné plátky. Svazek ředkviček očistíme a taky nakrájíme na 3 mm silné plátky. Svazek pažitky nakrájíme na jemné rolky.

Smícháním 20 g NIKAL Balance Salátového bylinkového dresinku, 90 ml vody a 90 ml oleje připravíme dresink.

8 telecích řízků osolíme a opepříme. Na velké pánvi rozežřejeme 2 PL NIKAL 100% rostlinného tuku a řízky postupně z obou stran přibližně 2 minuty smažíme.

Uvaříme si 150 ml vývaru z NIKAL Balance Čistého zeleninového vývaru. Přidáme plátky cukety a za občasného míchání necháme asi 2 minuty podusit. Hrnc sundáme z plotny, přidáme plátky ředkvičky, vmícháme pažitku a celou směs v dresinku marinujeme.

Řízek s teplým salátem naservírujeme na talíř, ozdobíme lístky listového salátu a podáváme s citronem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 32,9 g tuk • 7,2 g sacharidy • 36,7 g bílkoviny
4,1 g vlákniny • Energetická hodnota 480 kcal