



## Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Houbové pesto
- 250g žampionů
- 250g cukrového hrášku
- 200g artyčoků (z konzervy)
- 1 svazek šalvěje
- 1 cibule
- 50ml bílého vína
- 250ml mléka
- 4 lžičice mouky
- 1 vejce
- 50g strouhanky
- 50g čerstvě nastrouhaného parmezánu
- 8 telecích řízků (á 80 g)

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 řízků v křupavé houbové krustě na zeleninovém ragú



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

### Příprava:

Očistíme 250g žampionů a rozkrájíme je na čtvrtiny, 250g cukrového hrášku nakrájíme na čverečky, scedíme 200g artyčoků a poté je přepůlíme. Svazek šalvěje nakrájíme na proužky.

Oloupeme cibuli, nakrájíme najemno a spolu s žampiony osmažíme na **NIKAL 100% rostlinném oleji**. Podlijeme 50ml bílého vína a dolijeme 250ml mléka. Vmícháme 30g **NIKAL Bílé omáčky** a přivedeme k varu. Přidáme cukrový hrášek a artyčoky a necháme 10 minut lehce probublávat. Ochutíme lžičicí **NIKAL Houbového pesta**.

Do jednoho hlubokého talíře dáme 4 lžičice mouky, do druhého rozšlehané vejce a do třetího 50g strouhanky smíchané s 20g **NIKAL Houbového pesta** a 50g čerstvě nastrouhaného parmezánu.

Naklepeme 8 telecích řízků a obalíme je nejprve v mouce, poté ve vejci a nakonec ve strouhance. Po každém kroku oklepeme nejprve přebytečné množství mouky a poté strouhanky.

Na pánvi rozehrějeme **NIKAL 100% rostlinný tuk** a osmažíme na něm řízků dozlatova.

Zeleninové ragú chystáme na talíře, posypeme šalvějí a poté přes něj položíme telecí řízků.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 21,8 g tuk • 20,8 g sacharidy • 50,6 g bílkoviny  
18,2 g vlákniny • Energetická hodnota 526 kcal