



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Balance Salátový dresink bylinkový
- 1 červené paprika
- 1 žlutá paprika
- 700 g telecího mletého masa
- 2 vejce (tř. M)
- 1 PL strouhanky
- 2 PL nízkotučného tvarohu
- 1 PL čerstvě nasekané petrželky
- 1 PL čerstvě nakrájeného oregana
- 2 svazky ředkviček
- 1 svazek pažitky

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 sekaná s ředkvičkovým salátem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 55 minut

Příprava:

Ředkvičkový salát: Troubu předehřejeme na 200° C. Červenou a žlutou papriku rozčtvrtíme a odebereme jádřince se stopkou. Čtvrtky papriky nakrájíme na jemné kostky.

Na pánvi rozehřejeme 2 PL **NIKAL Olivového oleje Extra** a paprikové kostky zhruba 5 minut podusíme. Vyndáme z pánve a necháme vychladit.

Mezitím dáme do mísy 700 g telecího mletého masa, přidáme 2 vejce, 1 PL strouhanky, 2 PL nízkotučného tvarohu, bylinky a celé promícháme a vytvoříme kompaktní hmotu. Přidáme kostky papriky a dochutíme **NIKAL Masovým kořením**. Větší zapékací mísu vytřeme **NIKAL Olivovým olejem Extra** a naplníme masovou směsí. Pečeme 35 - 40 minut v předehřáté troubě.

Mezitím očistíme 2 svazky ředkviček a nakrájíme na tenké plátky. 1 Svazek pažitky nakrájíme na jemné rolky a spolu s plátky ředkviček dáme do mísy. Z 12 g **NIKAL Balance Salátového bylinkového dresinku**, 60 ml vody a 30 ml **NIKAL Olivového oleje Extra** připravíme dresink a salát jim marinujeme.

Sekanou vyndáme z trouby, necháme 5 minut odpočinout, nakrájíme na plátky a servírujeme s ředkvičkovým salátem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 24,3 g tuk • 11,7 g sacharidy • 44,3 g bílkoviny
7,1 g vlákniny • Energetická hodnota 446 kcal