



## Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 600 g telecí sekané
- 1 lžice hořčice
- 60 g nízkotučného tvarohu
- 2 menší vejce
- 1 cibule
- 40 g strouhanky
- 2 lžice jemně nasekané petrželky
- 300 g mrkve
- 300 g cukety
- 6 malých cibulek
- 400 g vařených brambor
- 2 větvičky rozmarýnu
- 4 větvičky tymiánu

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření  
Lesná 102  
67102 Šumná

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 kuličky s dušenou zeleninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

### Příprava:

Předehřejeme troubu na 200°C a mezitím ve velké míse promícháme 600 g telecí sekané s 1 lžicí hořčice a 60 g nízkotučného tvarohu. Postupně přidáme 2 menší vejce a promícháme.

Oloupeme a najemno nasekáme jednu cibuli. Nakrájenou cibuli, 40 g strouhanky a 2 lžice jemně nasekané petrželky smícháme s mletým masem a NIKAL Masovým kořením. Vše rozmícháme dohladka a vytvoříme 8 stejných kuliček. Na pánvi rozehřejeme 1 lžici NIKAL 100% rostlinného tuku. Kuličky osmažíme a po chvíli z pánve zase vyndáme.

Oloupeme 300 g mrkve a podélně rozkrájíme. Očistíme 300 g cukety a také nakrájíme na 1,5 cm silné plátky. Oloupeme 6 malých cibulek a podélně nakrájíme.

400g vařených brambor nakrájíme na plátky tlusté přibližně 1 cm.

Mrkev, cibulku, brambory, 2 rozmarýny a 4 větvičky tymiánu naskládáme na plech a zalijeme 300 ml vývaru z NIKAL Polévky a univerzálního koření. Plech přikryjeme a asi 25 minut necháme péct v troubě. Po 15 minutách pečení přidáme telecí kuličky, cuketu a dušenou zeleninu a dopečeme. Naservírujeme zeleninu na talíře a na to položíme telecí kuličky.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 11,8 g tuk • 29,3 g sacharidy • 40,9 g bílkoviny • 7 g vlákniny • Energetická hodnota 392 kcal