



## Ingredience

- NIKAL BIO Královská omáčka
- NIKAL Omega-3-stolní olej
- NIKAL Masové koření
- NIKAL BIO Tmavá omáčka
- 8 plátků vepřových panenek à 80 g
- 8 větších plátků prorostlé anglické slaniny
- 1 kg brokolice
- sůl
- 200 ml vody
- 60 g másla
- 250 g těstovin, nejlépe širokých nudlí

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.

## Vepřová panenka ve slanině s gratinovanou brokolicí



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 200°C. Plátky panenky omotáme anglickou slaninou a zajistíme párátkem.

Brokolici odkrájíme od košťálu a povaříme krátce ve slané vodě. Scedíme a přelijeme v cedníku studenou vodou.

Do hrnce dáme 200 ml studené vody a za stálého míchání přivedeme k varu. Do omáčky přidáme 60g másla. Brokolici dáme do zapékačké formy a přelijeme hotovou omáčkou. Dáme asi na 10 minut do trouby až je vše pěkně zapečeno.

Na pánev zahřejeme lžičku **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a medailonky prudce osmažíme po obou stranách. Okořeníme **NIKAL Masovým kořením** a vložíme zapéct do trouby. Mezitím v kastrůlku zahřejeme 250ml vody a přidáme 25g **NIKAL BIO Tmavé omáčky** a krátce povaříme.

Medailonky servírujeme na talíř, přelijeme omáčkou a přidáme gratinovanou brokolici.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 28,8 g tuk • 53,2 g sacharidy • 40,4 g bílkoviny  
9,5 g vlákniny • Energetická hodnota 671 kcal