



Ingredience

- NIKAL Olej na smažení a fritování
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Balance salátový dresink bylinkový
- NIKAL Olivový olej Extra
- 1 PL medu
- 2 zralé hrušky
- 8 vepřových medailonků, à 70 g
- 300 g omyté a očištěné rukoly
- 2 PL pražených dýňových semínek
- 60 g čerstvě strouhaného parmezánu

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.

Vepřové medailonky s pečenou hruškou na rukolovém salátu



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 40 minut

Příprava:

2 zralé hrušky rozčtvrtíme a odstraníme z nich jadřinec. Na pánvi rozežhřejeme 1 PL **NIKAL Oleje na smažení a fritování** a hrušku z každé strany 2 minuty restujeme. Přidáme 1 PL medu a hrušky glazujeme.

Ve větší pánvi rozežhřejeme 1 PL **NIKAL Oleje na smažení a fritování** a 8 vepřových medailonek pečeme z každé strany 3 minuty. Hotové medailonky vyndáme z pánve, okořeníme **NIKAL Masovým kořením** a necháme 3 minuty odpočinout.

Mezitím přidáme do 90 ml vody a 90 ml **NIKAL Olivového oleje Extra** 30 g **NIKAL Balance Salátového dresinku** a 300 g rukoly namarinujeme.

Rukolový salát dáme na talíř, posypeme 2 PL restovaných dýňových semínek a nastrouhaným parmezánem.

Vepřové medailonky a glazovanou hrušku položíme na salát a podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 38,7 g tuk • 18,5 g sacharidy • 34 g bílkoviny
5,6 g vlákniny • Energetická hodnota 569 kcal