



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Balance tmavá omáčka - silná šťáva
- 2 malé červené papriky
- 1 svazek petržele
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 100 g sýra Ricotta
- 4 plátky vepřové kýty, à 150 g
- 2 lžice hořčice

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 rolády plněné paprikou v hořčicové omáčce



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 45 minut

Příprava:

Papriky dobře omyjeme, rozčtvrtíme, očistíme od semínek a dáme na pečící plech. Dáme péct do trouby dokud se neutvoří puchýřky a slupka ztmavne. Necháme vychladnout a oloupeme.

Petržel nakrájíme na jemné proužky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Stroužek česneku oloupeme a najemnou nasekáme. Následně petržel, cibuli a česnek smícháme se sýrem Ricotta 100 g.

Naklepeme 4 plátky kýty a potřeme sýrovou směsí. Na jeden plátek masa dáme 2 čtvrtky papriky a následně pevně zatočíme do rolády. Zajistíme provázkem nebo režnou nití.

Na pánvi rozehřejme jednu lžici NIKAL 100% rostlinného tuku a roládu zprutka osmahneme a posypeme NIKAL Masovým kořením.

Do hrnce dáme 250 ml vody a přivedeme k varu. Přidáme 25 g NIKAL Balance tmavé omáčky a za občasného míchání necháme 1 minutu povařit. Přidáme 2 lžice hořčice a promícháme. Rolády polijeme hotovou omáčkou. Pánev přikryjeme poklicí a necháme při mírné teplotě povařit 15 minut.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21,9 g tuk • 9,7 g sacharidy • 49,3 g bílkoviny
5,1 g vlákniny • Energetická hodnota 439 kcal