



## Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Balance Tmavá omáčka
- NIKAL Balance Salátový dresink bylinkový
- NIKAL Olivový olej Extra
- 8 telecích řízků, (á cca. 100 g)
- 4 plátky dušené šunky
- 120 g gorgonzoly
- 2 keříková rajčata
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- 250 g očištěného míchaného listového salátu

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.

## Zapečený telecí řízek s gorgonzolou a míchaným listovým salátem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 °C. 8 telecích řízků mírně naklepeme. 4 plátky dušené šunky rozpůlíme.

120 g gorgonzoly rozkrojíme na 8 stejných plátků. 2 keříková rajčata oddělíme od stonku a každé nakrájíme na 4 stejně silné plátky.

Na pánvi rozežhřejeme 2 PL **NIKAL 100% rostlinného tuku** a telecí řízky z každé strany 1 minuty zprudka osmažíme. Vyndáme z pánve, osolíme a dochutíme pepřem. Každý řízek obložíme jedním plátkem šunky a 2 plátky rajčete. Doprostřed umístíme kus gorgonzoly.

Obložené řízky rozmístíme na plech a pečeme 5 minut v předehřáté troubě.

Mezitím rozmícháme v 250 ml teplé vody 25 g **NIKAL Balance Tmavé omáčky**, přivedeme k varu a necháme 1 minutu lehce povařit.

Smícháme 1 PL **NIKAL Balance salátového bylinkového dresinku** s 2 PL **NIKAL Olivového oleje Extra** a 4 PL vody. Do mísy dáme 250 g míchaného listového salátu a dresinkem marinujeme.

Telecí řízky vyndáme z trouby a s tmavou omáčkou servírujeme na talíře. Podáváme s barevným listovým salátem.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 35 g tuk • 5,8 g sacharidy • 51,9 g bílkoviny  
3,2 g vlákniny • Energetická hodnota 551 kcal