



Ingredience

- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL BIO Italské koření
- 1 litr polotučného mléka
- sůl
- 70 g polenty
- 50 g čerstvě nastrouhaného parmezánu
- 1 střední vejce
- 30 g másla
- navíc trochu másla na omaštění formiček
- 400 g zeleného chřestu
- 600 g bílého chřestu
- 1 šalotka
- 12 cherry rajčat
- cukr
- 1 lžička čerstvě vylisované citrónové šťávy
- 1 svazek bazalky

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.

Chřestové ragú s parmezánovými buchtíčkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 55 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 500ml mléka osolíme, okořeníme NIKAL BIO Italským kořením a přivedeme k varu. Pomalu vmícháme 70g polenty. Se stálým mícháním vaříme na středním plameni, dukud nezhoustne. Poté sundáme z plotny a vmícháme 50g čerstvě nastrouhaného parmezánu.

Z 1 vejce oddělíme bílek a ten vyšleháme se špetkou soli. Do polentové hmoty vmícháme 10g másla, žloutek a poté lehce vmícháme vyšlehaný bílek.

4 malé formičky na pečení omastíme máslem a naplníme je polentovou hmotou. Pečeme v troubě asi 30 minut.

Mezitím oddělíme dřevnatělé konce ze 400g zeleného chřestu. Oloupeme 600g bílého chřestu a také oddělíme dřevnatělé konce. Dále chřest nakrájíme na asi 4cm velké kousky. Oloupeme šalotku a nakrájíme ji najemno. Přepůlíme 12 cherry rajčat.

20g másla rozpustíme na pánvi a přidáme nakrájenou šalotku. Orestujeme a přidáme chřest. Osolíme a přidáme špetku cukru.

Poté přijijeme 500ml mléka a vmícháme 60g NIKAL Bílé omáčky a přivedeme k varu. Přidáme přepůlená rajčátka a vaříme na středním plameni asi 4 minuty. Přimícháme lžičku citrónové šťávy a bazalkové lístečky.

Z trouby vyjmeme parmezánové buchtíčky a servírujeme s chřestovým ragú.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15 g tuk • 43,7 g sacharidy • 24,8 g bílkoviny
6,4 g vlákniny • Energetická hodnota 410 kcal