



Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Dýňová krémová polévka
- 3 cukety
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 200 g ovčího sýra
- 2 PL mouky
- 3 vejce
- 2 PL nasekané petrželky
- 250 ml mléka, 1,5 %
- 1 PL jemně nakrájené máty

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.

Cuketovo-sýrové placky s dýňovo-mátovou omáčkou



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 35 minut

Příprava:

3 cukety nejmenno nastroháme a vložíme do mísy. 1 cibuli a 2 stroužky česneku oloupeme, cibuli nakrájíme na jemné kostky a česnek nejmenno nasekáme.

200 g ovčího sýru rozdrobíme a přidáme s cibulí a česnekem do mísy s cuketou. Dále prosejeme 2 PL mouky, přidáme 3 vejce a vše důkladně promícháme. Přimícháme 2 PL nasekané petrželky a dokořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**. Ze směsi vytvoříme malé placky a na rozpáleném **NIKAL Omega-3 Stolním oleji** usmažíme.

250 ml mléka (1,5 % tuku) ohřejeme, přimícháme 30 g **NIKAL Dýňové krémové polévky** a povaříme. Nakonec vmícháme 1 PL nasekané máty.

Cuketovo-sýrové placky servírujeme s dýňovo-mátovou omáčkou.

Tip: Kdo by chtěl tento pokrm trochu přiostrřit, může povařit dýňovou omáčku s jednou nasekanou chilli papričkou. Spojení »žhavého« chilli a »chladné« máty je jedinečným chuťovým zážitkem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,9 g tuk • 15 g sacharidy • 17,5 g bílkoviny • 4,2 g vlákniny • Energetická hodnota 311 kcal