



Ingredience

- NIKAL Extra panenský olivový olej
- NIKAL bylinné sypké koření
- 280 g mouky
- 120 g studeného másla
- 1 vejce, tř. M
- 0,5 lžičky soli
- 80 ml vody
- 1 červená cibule
- 1 žlutá paprika
- 6 kusů zeleného chřestu
- 2 mladé mrkve
- 80 g cukrového hrášku
- 250 g cherry rajčat
- 30 g medvědího česneku
- 250 g zakysané smetany, 20 % tuku
- lístky bazalky na ozdobu

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.

Jarní zeleninový koláč s medvědí česnekem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 55 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 200 °C. 280 g mouky nasypeme do mísy. 120 g studeného másla nakrájíme na malé kostičky a přidáme k mouce spolu s 1 vejcem, ½ lžičky soli a 80 ml vody.

Ručním mixérem (s hnětacím hákem) vše dobře promícháme a poté rukama prohněteme, aby vzniklo kompaktní těsto. Zakryjeme a dáme do lednice, dokud těsto nebudeme potřebovat.

1 červenou cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky. 1 žlutou papriku rozčtvrtíme, odstraníme stopku a semínka. Čtvrtky papriky nakrájíme na proužky. 250 g cherry rajčat rozpůlíme.

Ze 6 kusů zeleného chřestu odřízneme spodní 2 cm a špičky chřestu nakrájíme šikmo na kousky dlouhé asi 3 cm. Oloupeme 2 mrkve, podélně rozpůlíme a také nakrájíme šikmo na plátky dlouhé asi 3 cm. 80 g cukrového hrášku očistíme a zešikma rozpůlíme.

Poté na pánvi na 2 lžičkách **extra panenského olivového oleje NIKAL** orestujeme cibuli, papriku, cukrový hrášek, chřest a mrkev dle libosti cca. 6 až 8 minut. Restujeme al dente.

30 g medvědího česneku nakrájíme na velmi jemné proužky. Do mísy dáme 250 g zakysané smetany a smícháme s trochou soli a medvědí česnekem.

Těsto rozválíme na pomoučené pracovní ploše na tloušťku asi 3 mm. Umístíme na plech s pečicím papírem. Potřeme zakysanou smetanou z medvědího česneku, navrch rozložíme veškerou připravenou zeleninu a dochutíme **bylinkovým kořením NIKAL**.

Pečeme v předehřáté troubě asi 15 minut. Koláč ozdobíme lístky bazalky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 51,2 g tuk • 59,7 g sacharidy • 13,8 g bílkoviny
7 g vlákniny • Energetická hodnota 755 kcal