



Ingredience

- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 kg brambor
- sůl
- 2 stroužky česneku
- 1 střední cibuli
- 500 ml mléka, 1,5% tuku
- 200 g gorgonzoly
- 500 g listů mladého špenátu
- 500 g smíšených hub
- malé listy špenátu

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.

Opékané brambory se špenátem, gorgonzolou a houbami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Ve slané vodě uvaříme 1 kg brambor. Přecedíme a necháme zchladit.

Mezitím oloupeme 2 stroužky česneku a 1 cibuli. Česnek nakrájíme na tenké plátky a cibuli nakrájíme na kostičky.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžice **NIKAL Olivového oleje Extra**. Přidáme cibuli s česnekem a krátce osmažíme. Podusíme 500 ml mlékem a rozmícháme 60 g **NIKAL Bílé omáčky**. Omáčku necháme 3 minuty povařit.

200 g gorgonzoly (můžeme použít i nivu) rozdrolíme a přidáme do omáčky. Mícháme dokud se sýr nerozpustí. Přidáme 500 g listů mladého špenátu a promícháme.

Brambory oloupeme a rozkrojíme. Na velké pánvi rozežřejeme 2 lžice **NIKAL 100% rostlinného tuku** a brambory ze všech stran opečeme. 500 g hub očistíme, větší kusy nakrájíme a přidáme do pánve a krátce podusíme. Dochutíme pomocí **NIKAL Bylinného sypkého koření**.

Opékané brambory dáme na talíř a zalijeme omáčkou. Ozdobíme malými lístky špenátu a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 33,2 g tuk • 51 g sacharidy • 10,5 g bílkoviny • 16,5 g vlákniny • Energetická hodnota 612 kcal