



Ingredience

- NIKAL Pikantní pánev „Řízek s pórkem“
- NIKAL 100% Rostlinný tuk
- 1 kg listového špenátu
- 100 g malé šalotky
- 1 stroužek česneku
- 2 PL másla
- 150 ml smetany na vaření
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- čerstvě nastrohaný muškátový oříšek
- 300 ml teplé vody

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.

Ovesno-pórkové placky na smetanovém špenátu



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá asi 40 minut

Příprava:

Listový špenát očistíme a odstraníme pevné stonky. Listy špenátu důkladně omyjeme pod tekoucí vodou, vložíme do cedníku a necháme okapat. Oloupeme 100g šalotky a 1 stroužek česneku. Šalotku nakrájíme na jemné kostičky a česnek nasekáme na jemné plátky.

Ve velkém hrnci necháme rozpustit 2 lžíce másla. Nasekanou šalotku a česnek smažíme na mírném ohni dokud nezesklovatí. Přidáme špenát a za stálého míchání vaříme při nižší teplotě do změknutí. Přimícháme 150 ml smetany a necháme 3 minuty povařit. Dochutíme muškátovým oříškem, pepřem a solí.

Obsah balení NIKAL Pikantní pánve „Řízek s pórkem“ nasypeme do misky a zalijeme 300 ml teplé vody. Promícháme a necháme 10 minut bobtnat.

Na velké pánvi rozehrějeme 3 lžíce NIKAL 100% Rostlinného tuku. Z hmoty vytvarujeme placky a z obou stran je dokřupava osmažíme.

Špenát s plackami naservírujeme na talíř a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,2 g tuk • 38,1 g sacharidy • 19,2 g bílkoviny
11,7 g vlákniny • Energetická hodnota 555 kcal