



Ingredience

- NIKAL BIO Bílá omáčka
- NIKAL 100 % rostlinný tuk
- 300 g hnědých žampionů
- 100 g hlívy ústřičné
- 1 střední cibuli
- 1 lžičce lískových ořechů, nasekané
- 1 lžička pažitky, jemně nakrájená
- 2 lžičce petrželky, jemně nakrájené
- 700 g těsta na knedlíků
- 2 mrkve
- 1 kedlubnu
- 1 pórek
- 80 g kořeněného tvrdého sýra, strouhaný
- 1 polévková lžičce másla
- 1 větší špetka cukru
- sůl
- pepř, čerstvě mletý

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.

Plněné bramborové knedlíky s glazovanou zeleninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Očistěte a nakrájejte 300 g hnědých žampionů a 100 g hlívy ústřičné. Cibuli oloupejte a polovinu nakrájejte na jemné kostičky.

Na pánvi rozehejete 2 lžičce **NIKAL 100 % rostlinného tuku** a cibuli osmažte dozlatova. Přidejte nakrájené houby a osmažte. Přidejte nasekané lískové oříšky, jemně nasekanou pažitku a petrželku. Ochutíte solí a pepřem, promíchejte a nechte vychladnout.

Vytvořte 8 stejných kulatých knedlíků z těsta. Do každého knedlíku udělejte větší důlek a naplňte směsí s houbami. Opět důlek uzavřete a knedlíky dejte do ledničky odpočinout. Mrkev očistíme a nakrájíme na kolečka. Kedlubnu oloupeme a nakrájíme na tenké nudličky. Pórek omyjeme a nakrájíme na kolečka. Zeleninu vložíme do hrnce s vroucí slanou vodou a krátce asi 3 minuty povaříme. Slijeme a ochladíme studenou vodou. K varu přivedeme slanou vodu a vložíme do ní knedlíky. Když knedlíky vyplavou na hladinu vaříme ještě dalších 5 minut. V jiném hrnci ohřejeme 250 ml vody a přidáme 25 g **NIKAL Bílé omáčky**. Zamícháme a krátce povaříme. Přidáme nastrohaný sýr a lehce promícháme. Odstavíme z vařiče. Na pánev dáme cukr a lžičku másla. Rozehřejeme a přidáme uvařenou zeleninu. Necháme krátce glazovat. Zeleninu připravíme na talíř a přidáme knedlíky. Přidáme syrovou omáčku a podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 23,9 g tuk • 37,3 g sacharidy • 17 g bílkoviny • 11,2 g vlákniny • Energetická hodnota 435 kcal