



Ingredience

- NIKAL 100% Rostlinný tuk
- NIKAL Myslivecká omáčka
- 1 kg brambor, vařené
- 1 kg hřibů, očištěné
- 1 cibuli
- 2 malá, červená jablka
- sůl
- pepř, čerstvě namletý
- 350 ml vody
- 6 lžiček sójové omáčky
- 1 lžice majoránky

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.

Podzimní houbová smaženice se štouchanými brambory a jablkem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Oloupeme 1 kg vařených brambor, nakrájíme a necháme chvíli povařit v solené vodě.

Mezitím nakrájíme 1 kg hřibů na plátky a 1 cibuli nadrobno nakrájíme.

Z jablek odstraníme jadřinec a nakrájíme na 1 cm silné plátky.

2 lžice NIKAL 100% Rostlinného tuku rozehřejeme na pánvi a jablka z obou stran orestujeme.

3 lžice NIKAL 100% Rostlinného tuku rozehřejeme v druhé pánvi. Hřiby a cibulku orestujeme, osolíme a okořeníme pepřem.

Do pánve s hřiby přidáme 350 ml vody, vmícháme 40g NIKAL Myslivecké omáčky a krátce povaříme.

Brambory přecedíme a dáme zpět do hrnce. Přidáme 3 lžičky sójové omáčky, 1 lžičku majoránky a brambory rozštoucháme.

Smaženici se štouchanými brambory dáme na talíř a ozdobíme restovanými kroužky jablka.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,6 g tuk • 48,3 g sacharidy • 17,1 g bílkoviny • 24,8 g vlákniny • Energetická hodnota 410 kcal