



Ingredience

- NIKAL Balance čistý zeleninový vývar
- NIKAL Balance Tmavá omáčka
- 8 velkých listů čínského zelí
- 250 g sýra ricotta
- 100 g sýra feta
- 1 žloutek
- 1 lžička nastrohané kůry z BIO citrónu
- 2 lžičce naložených brusinek
- 60 g jedlých kaštanů, maróny
- sůl
- čerstvě namletý pepř

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.

Rolády z čínského zelí plněné sýrem feta s kaštanovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 °C. 8 listů čínského zelí po jednom kusu povaříme 1 minutu ve vroucí vodě. Přecedíme a necháme okapat.

250 g sýra ricotta dáme do misky. 100 g sýra feta rozdrobíme a spolu se žloutkem a jedny lžičky citrónové kůry dáme do misky s ricottou. Vše dobře promícháme a dochuťme soli a pepřem.

Listy čínského zelí natřeme sýrovou náplní, přeložíme strany a zatočíme do rolády. Pak je jednoduše zafixujeme parátkami.

Připravíme si 500 ml NIKAL Balance čistého zeleninového vývaru a dáme do něj rolády. Hrnc s vývarem dáme na 15 minut do předehřáté trouby.

250 ml vývaru odlijeme do jiného hrnce. Přidáme 25 g NIKAL Balance tmavé omáčky a promícháme. Přidáme 60 g nakrájených marónů a 1 minutu provaříme. Na hotovou omáčku přidáme 2 lžičce brusinek.

Na talíř dáme roládu, polijeme omáčkou a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 13,9 g tuk • 13,2 g sacharidy • 14 g bílkoviny
4,6 g vlákniny • Energetická hodnota 240 kcal