



Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 kg černých kořenů
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce moučkového cukru
- 4 kusy listového těsta
- žlutý hrách pūlený
- pečící papír
- 2 žloutky
- 80 g zakysané smetany
- 40 g parmezánu
- 80 g nasekaných lískových oříšků
- 1 lžíce jemně nasekané petrželky

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.

Zapečený černý kořen s lískovými ořechy



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 220 stupňů. 1 kg černých kořenů omyjeme pod tekoucí vodou. Do větší misky dáme lžiči citrónové šťávy a zalijeme 1,5 litrem vody. Kořeny oloupeme a ještě jednou omyjeme a dáme na chvíli do misky. Poté krátce vaříme ve slané vodě.

Na velké pánvi rozpustíme 2 lžíce másla a kořeny orestujeme. Posypeme 1 lžiči moučkového cukru a necháme zkaramelizovat.

Listové těsto na pomoučněném válu rozválejte na plát a rozložíme do hranaté formy o velikosti asi 30 x 12 cm a přikryjeme pečícím papírem. Formu naplníme žlutým hráškem. Dáme péct na 10 minut. Z formy pak vyndáme pečící papír spolu se žlutým hráškem.

V malé misce smícháme žloutky s jemně nastrohaným parmezánem a kůrou a přidáme NIKAL Bylinné sypké koření. Těsto zevnitř potřeme a přidáme černý kořen. Na pánvi opražíme 80g jemně nasekaných lískových oříšků. Černý kořen posypeme oříšky a dáme 20 minut péct.

Posypeme jemně nasekanou petrželkou a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 38 g tuk • 15,1 g sacharidy • 12,5 g bílkoviny • 7,9 g vlákniny • Energetická hodnota 456 kcal