



## Ingredience

- NIKAL BIO Bílá omáčka
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 300g selského chleba
- 800g pórku
- 120g tvrdého sýra
- 120g ementálu
- 1 středně velká cibule
- 1 stroužek česneku
- 500ml mléka
- čerstvě nastrohaný muškátový oříšek

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Jemný zapečený pórek se sýrem a křupavým chlebem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 70 minut.

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 200 °C. 300g selského chleba nakrájíme na 1 cm tlusté krajíce, poté je rozdělíme na čtvrtiny, položíme na plech a necháme péct v troubě asi 8 minut.

800g pórku očistíme a podélně rozpůlíme. Poté jej nakrájíme šikmo na asi 1 cm tlustá půlkolečka a omyjeme je. Scedíme a necháme dobře okapat.

120g tvrdého sýra a ementálu nastroháme nahrubo, smícháme a asi 80g dáme bokem. Zbytek smícháme s pórkem a plníme do zapékací mísy.

Oloupeme cibuli, přepůlíme a nakrájíme na proužky. Oloupeme stroužek česneku nasekáme najemno. Na pánvi rozežřejeme 2 lžice NIKAL 100% rostlinného tuku a opečeme na něm proužky cibule na středním plameni dozlatova. Nakonec přidáme česnek a krátce podusíme.

Zalijeme 500ml mléka, vmícháme 50g NIKAL BIO Bílé omáčky a přivedeme k varu. Dáme stranou a okořeníme trochou čerstvě nastrohaného muškátového oříšku a pepře. Výslednou směsí poté přelijeme pórek se sýrem. Přikryjeme alobalem a dáme do předehřáté trouby na asi 45 minut.

Poté vyjeme z trouby, vložíme krajíce opečeného chleba a posypeme zbylým sýrem. Ještě jednou dáme do trouby a pečeme dozlatova.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 34,2 g tuk • 53,2 g sacharidy • 30,7 g bílkoviny • 8,9 g vlákniny • Energetická hodnota 653 kcal