



Ingredience

- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Omega-3 olej s rozmarýnem
- Směs jader a semínek „Omega Mix“
- 1,2 kg různých druhů ředkví, řepy, malých mrkviček a sladkých brambor
- sůl
- 1 svazek různých zahradních bylinek
- 2 svazky jarní cibulky
- 500g nízkotučného tvarohu

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.

Zeleninové hranolky se směsí jader a semínek a bylinkovým dipem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 40 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 175°C. 1,2kg různých druhů ředkví omyjeme a oloupeme (pokud je nutné) a nakrájíme podle velikosti na hranolky.

Poté ředkve dáme do misky a smícháme se solí, 5g **NIKAL Harmonie s pepřem** a 30ml **NIKAL Omega-3 oleje s rozmarýnem**. Dáme do zapékací misky a poté na 30 minut do trouby.

1 svazek různých zahradních bylinek omyjeme, oddělíme od velkých stonků, dáme stranou pár snítek rozmarýnu a zbytek nasekáme najemno. 2 svazky jarní cibulky nakrájíme na tenké kroužky.

500g nízkotučného tvarohu dáme do misky, ochutíme solí a **NIKAL Harmonií s pepřem** a vmícháme bylinky a jarní cibulku.

Po 25 minutách v troubě posypeme zbylým rozmarýnem a 50g **NIKAL Směsí jader a semínek** a dáme zpět na zbývajících 5 minut.

Zeleninu vyjmeme z trouby a servírujeme na talíři s dipem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16 g tuk • 37 g sacharidy • 26 g bílkoviny
11,3 g vlákniny • Energetická hodnota 444 kcal