



Ingredience

- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL 100% Rostlinný tuk
- NIKAL Masové koření
- 100 g čočky drobné
- 2 snítky rozmarýnu
- 2 stroužky česneku
- 1 žlutá paprika
- 1 červená cibule
- 600 g hovězí svíčkové
- 300 g čerstvého očištěné špenátu nebo salátu

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.

Čočkový salát s paprikou a hovězím masem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Čočku uvaříme společně se snítky rozmarýnu a stroužky česneku ve slané vodě. Po uvaření propláchneme studenou vodou a necháme odkapat.

Papriku očištíme, vyndáme jádérka a nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky.

Dresink připravíme z 20 g **NIKAL Salátového koření**, 90 ml vody a 90 ml **NIKAL Olivového oleje Extra**.

Hovězí maso nakrájíme na tenké plátky a osmažíme je naprudko na pánvi se 3 lžícemi **NIKAL 100% Rostlinného tuku** a nakonec okořeníme **NIKAL Masovým kořením**.

Čočku dáme do mísy. Přidáme papriku, cibuli a 300 g salátu nebo čerstvého špenátu. Všechny suroviny zalijeme připraveným dresinkem.

Salát připravíme na talíř a naservírujeme na něj plátky masa.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 36,5 g tuk • 18,8 g sacharidy • 40,7 g bílkoviny
7,8 g vlákniny • Energetická hodnota 576 kcal