



Ingredience

- Balance Salátový dresink bylinkový
- NIKAL Olivový olej EXTRA
- 200 g ovčím sýru
- 6 artyčokových srdíček ze sklenice
- 10 žlutých cherry rajčat
- 8 sušených rajčat
- 150 g francouzských fazolí
- Sůl
- 1 svazek bazalky
- 60 g tmavých oliv, vypeckovaných

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.

Salát s ovčím sýrem a artyčoky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

200 g ovčím sýru nakrájíme na kostky asi 1 cm. 6 artyčokových srdíček rozčtvrtíme, rozpůlíme 10 žlutých cherry rajčat a 8 sušených rajčat. 150 g fazolí očistíme a uvaříme ve vroucí osolené vodě al dente. Scedíme, ochladíme studenou vodou a necháme okapat.

Lístky bazalky otrháme ze stonků. 60 g tmavých oliv nasekáme nahrubo. Vše dáme do mísy a promícháme.

Smícháme 20 g Salátového dresinku NIKAL Balance, 90 ml vody a 90 ml extra panenského olivového oleje NIKAL, promícháme se salátem a marinovaný servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 37,2 g tuk • 6,3 g sacharidy • 48,7 g bílkoviny
7,9 g vlákniny • Energetická hodnota 414 kcal