



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Bylinné sypké koření
- med
- 200 g čerstvého sýra
- 100 g nízkotučného tvarohu
- 1 čajová lžička citronové šťávy
- 1 polévková lžíce najemno nakrájeného kerblíku
- 1 polévková lžíce najemno nakrájené petrželky
- 1 polévková lžíce najemno nakrájené pažitky
- 2 polévkové lžíce řeřichových výhonků
- 1 šalotka
- 1 stroužek česneku
- 3 masitých rajčat
- 150 g mladé rukoly
- 1 polévková lžíce dijonské hořčice
- 2 polévkové lžíce bílého vinného octa
- sůl
- čerstvě namletý pepř

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 z rukoly s rajčaty a sýrovými noky s bylinkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

200 g čerstvého sýra a 100g nízkotučného tvarohu dáme do mísy, přidáme polévkovou lžičku medu, lžičku citronové šťávy, bylinky, řeřichové výhonky a zamícháme.

Oloupeme šalotku a stroužek česneku. Nakrájíme na velmi malé kostičky.

V pánvi rozešřejeme lžiči NIKAL přírodního olivového oleje Extra a přidáme šalotku a česnek. Necháme podusit, poté vychladnout a přidáme do mísy se sýrovou hmotou. Dochutíme trochou NIKAL Bylinného sypkého koření a necháme asi 20 minut odležet v lednici.

3 masitá rajčata nakrájíme na tenké plátky a rozdělíme na talíře. Očistíme 150g rukoly a zbavíme tvrdých stonků.

Z polévkové lžíce dijonské hořčice, 4 lžič medu, 2 lžič bílého vinného octa, 4 lžič vývaru z NIKAL Univerzální polévky a 4 lžič NIKAL přírodního olivového oleje Extra vymícháme dresink a ochutíme solí a pepřem.

Rukolový salát marinujeme dresinkem a rozdělíme na připravená rajčata.

Sýrovou hmotu vyjmeme z lednice a pomocí dvou lžiček uděláme noky a přidáme na vršek salátu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 32,6 g tuk • 12,3 g sacharidy • 10,5 g bílkoviny
1,4 g vlákniny • Energetická hodnota 381 kcal