



Ingredience

- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 50 g červené čočky
- sůl
- 1 červená paprika
- 1 červená cibule
- 12 jarních cibulí
- 3 lžice vody
- 2 lžice bílého vinného octa
- 12 jehněčích kotlet
- 2 stroužky česneku
- 2 větvičky rozmarýnu
- 300 g listů špenátu

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.

Špenátový salát s čočkou a jehněčími kotletami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Předehřejte troubu na 180 °C. 50 g červené čočky uvaříme v osolené vodě, slijeme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Červenou papriku nakrájíme na čtvrtky, vyndáme jadřinec a nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme a také nakrájíme na kostičky. Jarní cibulky očistíme a tmavou zelenou část odřízneme.

Zálivku připravíme z 3 lžic vody, 2 lžic bílého vinného octa a 2 lžic **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a dochutíme **NIKAL Salátovým kořením**.

12 jehněčích kotlet osmažíme krátce po obou stranách na pánvi s rozehřátým **NIKAL 100 % rostlinným tukem** (3 polévkové lžice). Kotlety okořeníme **NIKAL Masovým kořením** a rozložíme na pečící plech. Stroužky česneku nakrájíme na plátky a posypeme kotlety na plechu, přidáme rozmarýn a jarní cibulku. Dejte kotlety do trouby asi na 5 minut. Mezitím dejte čočku do mísy a promíchejte s nakrájenou paprikou, cibulí a 300 g špenátu a zalijte zálivkou.

Salát servírujte na talíř a přidejte kotlety a jarní cibulku. Podávejte okamžitě.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 36,4 g tuk • 12,2 g sacharidy • 34,7 g bílkoviny
6 g vlákniny • Energetická hodnota 523 kcal