



Ingredience

- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- těstoviny Fusilli
- 600 g brokolice
- 2 lžice ovocného octa
- 2 lžice vody
- 60 g červené nebo listové čekanky
- 80 g lískových oříšků
- 2 lžice najemno nasekané petrželky

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.

Těstovinový salát s brokolicí a lískovými oříšky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

400 g těstovin Fusilli uvaříme dle návodu.

Mezitím si očistíme 600g brokolice a nakrájíme na růžičky. Brokolicové růžičky vaříme ve slané vodě, poté scedíme a opláchneme ve studené vodě. Scezené a vychladlé těstoviny poté dáme do mísy s brokolicí.

Dressing uděláme z 2 lžic ovocného octa, 2 lžic vody, 3 lžic NIKAL Přírodní olivový olej Extra a NIKAL Salátové koření. V tomto dresinku marinujeme těstoviny s brokolicí.

Nakrájíme na proužky 60g čekanky a vmícháme do salátu. Nasucho orestujeme 80g lískových oříšků a spolu s petrželkou jimi posypeme salát. Ihned servírujeme.

Tip: Pokud máte rádi, můžete do salátu vmíchat také italský fenyklový salám.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 19,6 g tuk • 71,8 g sacharidy • 18,9 g bílkoviny
15,2 g vlákniny • Energetická hodnota 540 kcal