



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Boloňská omáčka
- 300g Farfalle (těstoviny „mašličky“)
- 150g mini mozzarely
- 1 lžičce mouky
- 1 vejce
- 100g strouhanky
- 500ml vody
- 1 kg brokolice

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.

Boloňské Farfalle s brokolicí a pečenou Mozzarellou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

Ve slané vodě uvaříme 300g Farfalle, scedíme a necháme okapat.

150g mini mozzarely obalíme nejprve v mouce, poté v rozšlehaném vejci a nakonec ve strouhance.

Do velkého hrnce dáme 500ml vody, vmícháme 120 g NIKAL Boloňské omáčky, přivedeme k varu a vaříme asi 3 minuty.

Očistíme 1kg brokolice a rozdělíme na růžičky. Ty uvaříme ve slané vodě na skus, scedíme a udržujeme horké. Obalené mini mozzarely osmažíme ve 3 lžičkách NIKAL 100% rostlinného tuku.

Do boloňské omáčky přidáme Farfalle, necháme prohřát a rozdělíme na talíře. Nahoru přidáme brokolici, smažené mozzarellové kuličky a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,8 g tuk • 72,4 g sacharidy • 25,5 g bílkoviny • 11 g vlákniny • Energetická hodnota 563 kcal