



Ingredience

- NIKAL Přírodní Olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- NIKAL Rajská polévka a omáčka
- 200 g libového telecího masa
- 500 g těstovin (např. penne)
- 400 g omyté brokolice rozdělené na růžičky
- sůl
- 20 malých rajčat
- 10 lístků bazalky
- mletý pepř
- 60 g strouhaného parmezánu

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.

Penne s telecím masem s brokolicí a rajčaty



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Maso nakrájíme na tenké proužky a ponecháme v lednici.

Těstoviny uvaříme ve slané vodě a necháme v sítu odkapat. Brokolici taktéž uvaříme ve slané vodě a v sítu propláchneme studenou vodou.

Do velké pánve dáme 2 lžice **NIKAL Přírodního oleje Extra** zahřejeme a osmažíme nudličky telecího masa, okořeníme **NIKAL BIO Italským kořením** a vyndáme z pánve do mísy. Do pánve s vypečenou šťávou přidáme 500 ml vody a přimícháme 2 lžice **NIKAL Rajské omáčky a polévky**. Krátce povaříme a do omáčky přidáme uvařenou brokolici.

Dále do pánve přidáme těstoviny, maso, 20 rozpůlených rajčátek a 10 bazalkových lístků. Opeříme a promícháme. Dáme porce na talíř a posypeme strouhaným parmezánem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 23,4 g tuk • 82,6 g sacharidy • 29,8 g bílkoviny
14,7 g vlákniny • Energetická hodnota 599 kcal