



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Houbové pesto
- široké nudle
- 500 g bílého chřestu
- 1 středně velká mrkev
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 50 g vlašských ořechů
- sůl
- voda
- 1 PL čerstvého, jemně nasekaného křeblíku
- 1 PL čerstvé, jemně nasekané pažitky
- 60 g jemně nastrouhaného 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.

Široké nudle s chřestem a houbovým pestem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Oloupeme 500 g bílého chřestu a odkrojíme dřevnaté konce. Chřest následně škrabkou nastrouháme na jemné plátky. Mrkev očistíme a též nastrouháme na jemné plátky. Očistíme 2 stonky řapíkatého celeru a nakrájíme na jemné proužky.

Najemno nasekáme 50 g vlašských ořechů a na pánvi bez přidaného tuku orestujeme.

400 g širokých nudlí uvaříme „na skus“ dle návodu na obalu, slijeme a necháme odkapat.

Mezitím smícháme 30 g **NIKAL Houbového pesta** s 15 ml vody a následně s 45 ml **NIKAL Olivového oleje Extra**.

Zeleninu povaříme 2 minuty v osolené vodě, slijeme a necháme okapat v cedníku. Uvařené nudle přecedíme, smícháme se zeleninou a naservírujeme na talíř. Pospeme nasekanými bylinkami a rovnoměrně podělíme **NIKAL Houbové pesto**.

Hotový pokrm na závěr posypeme nastrouhaným parmezánem a ihned podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 27 g tuk • 75,7 g sacharidy • 22,7 g bílkoviny
10,1 g vlákniny • Energetická hodnota 644 kcal