



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- 400 g špaget
- 100 g libové anglické slaniny
- 2 stroužky česneku
- 1 střední cibule
- 200 g očištěný pórek
- sůl
- 200 g očištěné čerství lišky
- 150 g smetany, 20% tuku
- 2 lžičce čerstvé citronové šťávy
- 2 lžičce nasekané pažitky
- 4 lžičce 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.

Špagety s liškami na póрку se slaninou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Anglickou slaninu nakrájíme na tenké nudličky, česnek a cibuli oloupeme a cibuli nakrájíme na tenké proužky a česnek nasekáme najemno. Pórek nakrájíme na tenká kolečka.

Do hrnce dáme dostatečně osolené vody a přivedeme k varu. Podle návodu uvaříme špagety, scedím a necháme odkapat.

Mezitím do hrnce dáme rozehřát 2 lžičce NIKAL Olivového oleje Extra. Přidáme slaninu, česnek a cibuli a necháme zesklivatět. Přidáme houby lišky a pórek a na střední teplotě osmahneme dozlatova. Přidáme smetanu a citronovou šťávu a za stálého míchání povaříme asi 3 minuty. Ochutíme NIKAL BIO Italským kořením.

Do hrnce přidáme špagety a lehce s omáčkou promícháme. Podáváme v hlubokém talíři. Ozdobíme pažitkou a parmezánem.

TIP: Místo slaniny můžeme použít i libovou šunku a pokud nejsou čerstvé lišky, zkuste použít žampiony.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 25,6 g tuk • 72 g sacharidy • 17,3 g bílkoviny • 12,6 g vlákniny • Energetická hodnota 638 kcal