



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Čistý vývar
- 400g makaronů
- 1 červená cibule
- 200g hrášku
- 100ml bílého vína nebo vývaru
- 1 lžička citronové šťávy
- půl svazečku bazalky
- 3 najemno nakrájené listy šťovíku
- 2 lžiče mletých mandlí
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 1 svazek zeleného chřestu
- 3 jarní cibulky

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Letní těstovinový salát s hráškovým pestem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

### Příprava:

Uvaříme 400g makaronů ve slané vodě podle návodu, scedíme a necháme okapat.

Oloupeme červenou cibuli, přepůlíme a nakrájíme najemno. Na pánvi rozežřejeme lžiči NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a orestujeme na něm cibuli dosklovata. Přidáme 200g hrášku a také restujeme alespoň 2 minuty. Poté hrášek rozdělíme na dvě poloviny, jednu dáme do vysoké nádoby a druhou do salátové mísy.

Do vysoké nádoby přidáme 100ml bílého vína nebo 100ml vývaru z NIKAL BIO Čistého vývaru, 3 lžiče NIKAL Přírodního olivového oleje Extra, lžiči citronové šťávy, lístky bazalky, listy šťovíku a 2 lžiče mletých mandlí a vše rozmixujeme tyčovým mixérem. Okořeníme pepřem a osolíme.

Svazek zeleného chřestu očistíme, okrájíme zdřevnatělé konce a nakrájíme na špičaté, asi 3 cm dlouhé kousky. Uvaříme je ve slané vodě a scedíme. Zchladíme pod proudem studené vody a necháme okapat.

Očistíme jarní cibulky a nakrájíme je na tenká kolečka.

Do salátové mísy přidáme těstoviny, kousky chřestu, jarní cibulku a hráškové pesto. Vše důkladně promícháme s hráškem.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 20,4 g tuk • 20 g sacharidy • 21,7 g bílkoviny • 14,8 g vlákniny • Energetická hodnota 630 kcal