



Ingredience

- NIKAL Omega-3 olej s hříbkou
- NIKAL Harmonie s pepřem
- balíček těstovin
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 50 g sušených rajčat
- 1 snítky rozmarýnu
- sůl
- 100 g parmské šunky
- 80 g sýra Pecorino

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.

Těstoviny s parmskou šunkou, sýrem Pecorino a hříbkovým olejem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

400 g těstovin uvaříme dle návodu.

Mezitím oloupeme cibuli a stroužek česneku. Nakrájíme na menší kousky a oboje protlačíme přes lis na česnek a osmažíme dozlatova ve dvou lžičkách NIKAL Omega-3 olej s hříbkou oleje s hříbkou.

50g sušených rajčat nakrájíme na proužky. Snítku rozmarýnu zbavíme stonků a nasekáme najemno. Vše přidáme k cibuli a prohřejeme. Ochutíme 1 lžičkou NIKAL Harmonie s pepřem a solí.

Až budou těstoviny uvařené, scedíme je a přidáme k nim na proužky nakrájených 100g parmské šunky.

Na talíře rozdělíme těstoviny s parmskou šunkou a přes ně směs s cibulí, česnekem, rozmarýnem a sušenými rajčaty.

Úspornou škrabkou uděláme hoblinky z 80g sýru Pecorino, rozdělíme přes těstoviny, podle chuti pokapeme NIKAL Omega-3 olejem s hříbkou a servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,1 g tuk • 73,5 g sacharidy • 25,2 g bílkoviny
5,9 g vlákniny • Energetická hodnota 545 kcal