



Ingredience

- NIKAL Boloňská omáčka
- NIKAL Olivový olej Extra
- 400 g makaronů
- 500 g bílého chřestu
- 300 g brokolice
- sůl
- cukr
- 500 ml vody
- 40 g piniových oříšků
- 10 půlených žlutých cherry rajčátek
- 1 svazek bazalky

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.

Veganské boloňské makarony s chřestem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

Příprava:

Oloupeme 500 g bílého chřestu, dáme do osolené vařící vody a s trochou cukru vaříme „na skus“. Přecedíme, ochladíme studenou vodou a necháme okapat. Chřest nakrájíme na zhruba 3 cm dlouhé kousky. 300 g brokolice též uvaříme ve slané vodě, přecedíme a necháme okapat.

Do většího hrnce nalijeme 500 ml vody, přidáme 100 g NIKAL Boloňské omáčky, přivedeme k varu a chvíli povaříme.

Na pánvi orestujeme bez tuku piniové oříšky.

400 g makaronů uvaříme dle návodu na balení, slijeme a necháme odkapat. Těstoviny, chřest, brokolici a nakrájené cherry rajčátka dáme do omáčky a dobře promícháme.

Hotové těstoviny připravíme do hlubokých talířů, ozdobíme lístky bazalky a posypeme piniovými oříšky. Polijeme 2 PL NIKAL Olivovým olejem Extra a můžeme servírovat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,2 g tuk • 86,3 g sacharidy • 26,2 g bílkoviny
16,3 g vlákniny • Energetická hodnota 620 kcal