



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Houbová krémová polévka
- NIKAL Rajská omáčka
- 4 velké cukety
- sůl
- 1 kg žampionů
- 2 červená cibule
- 1 žlutá paprika
- 3 lžičce najemno nasekaných jarních bylinek, např. kerblík, pažitka, šťovík
- 500 ml vody
- snítky kerblíku na dekoraci

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 žampionovo-cuketové lasagně



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

4 velké cukety očistíme a podélně rozkrájíme buďto ostrým nožem nebo kráječem na chleba. Plátky cuket poté namarinujeme 2 lžičkami NIKAL Přírodní olivový olej Extra a přidáme trochu soli.

1 kg žampionů nakrájíme na malé kostičky. Oloupeme 2 červené cibule, rozčtvrtíme a oddělíme od stonku a zrníček. Poté vše nakrájíme na malé kostičky.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžičce NIKAL Přírodní olivový olej Extra. Nakrájenou cibuli, papriku a žampiony orestujeme na pánvi.

Zajileme 200ml vody, přidáme 40g NIKAL Houbová krémová polévka zamícháme a přivedeme k varu. Poté do směsi vmícháme bylinky.

V hrnci lehce ohřejeme 500ml vody, vmícháme 60g NIKAL Rajská omáčka a přivedeme k varu.

Rozežřejeme (grilovací) pánev a orestujeme na ní plátky cukety z obou stran.

Na talíř servírujeme vždy plátek cukety a potřeme jej houbovou směsí. Tento postup třikrát opakujeme a ukončíme plátkem cukety.

Poté tyto cuketové lasagně přelijeme rajskou omáčkou, dekorujeme kerblíkem a ihned podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 18,7 g tuk • 80,8 g sacharidy • 5,6 g bílkoviny
4,9 g vlákniny • Energetická hodnota 267 kcal