



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Omega-3-stolní olej
- 300 g jemné sekané
- 1 pórek
- 1 cibule
- 1 louhované pečivo nebo rohlík
- 1 lžice plnotučné hořčice
- lžice jablečného octa
- 100 g smetany
- lžice nasekané pažitky
- sůl
- mletý pepř

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.

Bavorský salát



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

300g jemné sekané nakrájíme na proužky. Pórek očistíme a rozkrojíme po délce a nakrájíme také na proužky. Cibuli oloupeme a rozkrojíme na půl. Cibuli můžeme nakrájet na kostičky nebo na proužky, záleží na Vašem přání. Ve vroucí slané vodě spaříme pórek a necháme okapat v sítu. Pórek a cibuli dáme do větší mísy.

Pečivo nakrájíme na větší kostky. Uvaříme 100 ml vývaru z **NIKAL Univerzálního polévkového koření** a necháme vychladnout. Přidáme hořčici, jablečný ocet a 2 lžice **NIKAL Omega 3 stolního oleje**. Vše promícháme a okořeníme **NIKAL Salátovým kořením**. Dresink přidáme do mísy k cibuli a pórku.

Na pánvi rozežřejeme 1 lžici **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a osmažíme proužky sekané, přidáme kostky pečiva a orestujeme. Přidáme do mísy a promícháme. V malé misce smícháme smetanu, pažitku a okořeníme solí a pepřem.

Salát dáme na talíř a přidáme lžici pažitkové smetany.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 36,9 g tuk • 19,4 g sacharidy • 14,9 g bílkoviny
2,6 g vlákniny • Energetická hodnota 468 kcal