



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Bílá omáčka
- 1 kedlubna
- 500 g mrkve
- 1 cuketa
- 200 g lusků sladkého hrášku
- 1 žlutá paprika
- 600 g čerstvého lososa
- pár kapek citronové šťávy
- pár kapek Worcestrové omáčky
- 100 ml šlehačky
- 100 ml bílého vína

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.

Zeleninové ragů s lososem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Kedlubnu, mrkev, cuketu, hráškové lusky a žlutou papriku očistíme a nakrájíme na kousky akorát do úst.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžice **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a zeleninu krátce asi 5 minut podusíme. Uvaříme 300 ml vývaru z **NIKAL Univerzálního polévkového koření** a zeleninu na pánvi zalijeme a krátce povaříme, zeleninu vyndáme z pánve do misky a necháme stát v teple.

Lososové filety osušíme, nakrájíme na kostky a pokapeme citronovou šťávou, worcestrovou omáčkou a okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**. Necháme chvíli stát. Poté lososové kousky vložíme do vroucího vývaru a povaříme asi 7 minut. Vyndáme z vývaru a dáme do misky a držíme v teple.

Do vývaru dáme 100 ml smetany 100ml bílého vína. Krátce povaříme a přidáme **NIKAL Bylinné sypké koření**. Omáčku zahustíme **NIKAL Bílou omáčkou** přidáme zeleninu a lososové kousky.

TIP: Místo lososa můžete příště zkusit krevety nebo garnáty. Samozřejmě je možné i kuřecí maso.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,0 g tuk • 15,0 g sacharidy • 37,0 g bílkoviny
Energetická hodnota 510 kcal