



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Rajská omáčka a polévka
- NIKAL Bílá omáčka
- 2 červené papriky
- 1 cibule
- 2 česnekové stroužky
- 100 ml vody
- 1 kg oškrábaných brambor
- 300 ml mléka
- 100 g strouhaného kořeněného sýra
- 1 lžičku jemně nasekané petrželky

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.

Krémové gratinované brambory a paprikou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

Troubu zapneme a necháme předehřát na 180°C. Papriky rozkrojíme, vyndáme jadřinec a nakrájíme na kostky asi 1 cm velké. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na malé kostičky.

Na pánev dáme 1 lžičku **NIKAL Omega 3 stolního oleje**, rozeřjeme a orestujeme cibuli s česnekem. Přidáme papriku a krátce podusíme. Papriku s cibulí a česnekem přendáme z pánve do zapékačké formy a rozložíme souměrně na dno. Do pánve nalijeme 100 ml vody a zahřejeme. Přidáme 15 g **NIKAL Rajské omáčky** a krátce povaříme za stálého míchání. Nalijeme na papriku v zapékačké formě.

Brambory nakrájíme na plátky asi 2-3 mm silné a rozdělíme do zapékačké formy. Do hrnce dáme 300 ml mléka a zahřejeme, přidáme 40 g **NIKAL Bílé omáčky** a za stálého míchání krátce povaříme. Omáčkou přelijeme brambory. Posypeme nastrouhaným tvrdým kořeněným sýrem. Dáme do trouby a gratinujeme asi 40 minut.

Hotový pokrm posypeme čerstvou petrželkou.

TIP: Pokud máte rádi maso, můžete s paprikou podusit mleté maso nebo slaninu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,4 g tuk • 62,3 g sacharidy • 4,4 g bílkoviny
13,2 g vlákniny • Energetická hodnota 488 kcal