



Ingredience

- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Olivový olej Extra
- 2 šalotky
- 4 malé cukety
- 2 rajčata
- 12 vypeckovaných černých oliv
- lžíce nasekané čerstvé petrželky
- šťáva z 1 citronu
- 2 brambory na vaření
- 4 filety z lososa bez kůže (a 150g)
- sůl

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.

Losos v bramborové krustě s omáčkou z oliv a cukety



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Šalotky oloupeme a nakrájíme na malé proužky, cukety omyjeme a nakrájíme na kostky asi 1 cm velké. Rajčata omyjeme rozpůlíme a odstraníme zrníčka. Nakrájíme také na kostky. Olivy nasekáme na malé kostičky.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžíce **NIKAL Olivového oleje Extra** a orestujeme nejdříve cukety. Přidáme šalotku a necháme zesklivatět. Zalijeme 300 ml vody, přidáme lžičku **NIKAL Univerzálního polévkového koření**, rajčata a olivy a vaříme až je cuketa měkká ale ne rozvařená. Přilijeme citronovou šťávu a přisypeme nasekanou petrželku.

2 brambory oloupeme a nakrájíme na velmi tenké plátky. Ty nakrájíme na jemné proužky a ochutíme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**.

4 filety z lososa osolíme a posypeme z jedné strany bramborovými proužky. Rozežřejeme na pánvi **NIKAL Olivový olej EXTRA** a lososa osmažíme nejdříve ze strany s bramborovými proužky.

Smažíme až jsou bramborové proužky zlatavé a křupavé. Otočíme pomocí obrabečky a pečeme asi 3 minuty po druhé straně.

Omáčku z oliv a cukety nalijeme na talíř a do omáčky položíme křupavý losos.

TIP: Pro nejlepší chuť masa odkrojte z filety tmavé maso pod kůží.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 30,1 g • sacharidy: 22,5 g
bílkoviny: 33,0 g • vlákniny: 6,7 g • Energetická hodnota: 511 kcal