



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Bramborová polévka
- 500 g filety z mořského dšasa
- 400 g kapusty
- 1 cibule
- 600 g oloupaných brambor na vaření
- 300 ml vody
- 100 ml šlehačky
- sůl
- mletý pepř
- čerstvá citronová šťáva
- 2 lžičce 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.

Filety z mořského dšasa s bramborami a kapustou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Filety z mořského dšasa nakrájíme na 8 stejných kousků. Kapustu omyjeme a nakrájíme na jemné proužky. Cibuli oloupeme a nakrájíme také na jemné proužky. Brambory nakrájíme na asi 1 cm velké kostky a uvaříme ve slané vodě.

Ve velkém hrnci rozežřejeme 2 lžičce **NIKAL Omega 3 stolní oleje**. Na oleji lehce podusíme nakrájenou cibuli a zalejeme 300 ml vody. přimícháme asi 10 g **NIKAL Bramborové polévky**, šlehačku a přivedeme k varu. přidáme kapustu a vaříme asi 5 minut. Nakonec přidáme bramborové kostky a zahřejeme.

Filety okořeníme solí, pepřem a čerstvou citronovou šťávou a položíme na hotovou kapustu. Přikryjeme a necháme dusit až je maso hotové.

Na talíř dáme kapustu s brambory a položíme filety. Ozdobíme čerstvou petrželkou.

Tip: Jako alternativu místo mořského dšasa můžete vzít vlkouše.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 15,0 g • sacharidy: 27,8 g
bílkoviny: 29,6 g • vlákniny: 6,9 g • Energetická hodnota: 370 kcal