



Ingredience

- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- 400 g okouna (4 filety)
- 1 citron
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1 snítka rozmarýnu
- 1 bobkový list
- 100 ml vody
- 100 ml suchého bílého vína
- 30 g nesolené kešu oříšky
- 400 g malých rajčátek

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.

Rybí filety oříškové krustě



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

4 okouní filety omyjeme, osušíme utěrkou a vložíme do pečicí formy. Pokapeme citronovou šťávou, posypeme půl lžičkou **NIKAL Masovým kořením** a 1-2 lžičkami **NIKAL Salátovým kořením**.

Na kostičky nakrájíme 2 cibule, 3 stroužky česneku nasekáme a společně orestujeme na hlubší pánvi s 1 lžící **NIKAL Omega 3 stolního oleje**. Přidáme rozmarýn, bobkový list, 100 ml vody a 100 ml suchého vína.

Přisypeme 1 lžící **NIKAL Polévky a univerzálního koření** a vaříme asi 5 minut. Směs nalijeme na filety do pečicí formy.

Nahrubo nasekáme 30 g kešu oříšků a naložené filety posypeme. 400 g malých rajčátek rozpůlíme nebo rozčtvrtíme (podle velikosti) a položíme mezi filety.

V předehřáté troubě na 200°C pečeme asi 30 minut.

TIP: Servírujeme s brambory nebo s rýží (uvařenou v NIKAL Polévce) a s čerstvým salátem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 10,9 g tuk • 7,7 g sacharidy • 22,0 g bílkoviny
Energetická hodnota 241 kcal