Vaříme a pečeme s Nikalem

Filet z tresky vařený v pergamenu na bylinkách

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá asi 45 minut

Ingredience

- **NIKAL Omega-3 Stolní olej**
- **NIKAL Bylinková směs na ryby**
- **NIKAL Směs koření na pečené brambory**
- 4 listy silného pečícího papíru
- 1 svazek kopru
- 1 hrst šťovíku
- 4 filety tresky, každý cca. 150 g
- 2 citrony
- 800 g malých brambor
- 1 svazek nasekané petrželky

Příprava:

Horkovzdušnou troubu předehřejeme na 170 °C (190 °C horní/spodní ohřev).

Rozložte 4 listy silného pečícího papíru, tence potřeme štětcem 1 PL **NIKAL Omega-3 Stolním olejem**. Na list pečícího papíru rovnoměrně rozložíme 1 svazek kopru a 4 hrst šťovíku, přičemž dbáme na to, aby bylinky byly uprostřed listů papíru.

Na bylinky položíme 1 filet z tresky, vymačkáme šťávu z 1 citronu a pokapeme rybí filety, poté posypeme 1 lžičkou **NIKAL Bylinkové kořenící směsi na ryby**.

2. citron nakrájíme na plátky a rovnoměrně položíme na filety. Pečící papír zabalíme do sáčku a pečeme v předehřáté troubě cca. 30 minut.

Mezitím uvaříme 800 g malých brambor v trošce vody asi 15 minut, necháme krátce vychladnout a poté oloupeme.

Krátce před koncem pečení zahřejeme na pánvi 2 polévkové lžíce **NIKAL Omega-3 Stolního oleje** a na středním plameni restujeme brambory. Dochutíme 1 lžičkou **NIKAL Směsi koření na pečené brambory** a vmícháme 1 svazek nasekané petrželky.

Rybu a brambory servírujeme na talíře a podáváme.

Tipp: Wenn Sie kein Pergamentpapier haben, ersetzen Sie dieses durch Backpapier.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 8,4 g tuk • 34 g sacharidy • 31,1 g bílkoviny 6,1 g vlákniny • Energetická hodnota 361 kcal

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.