Vaříme a pečeme
s Nikalem

NIKAL
Dobrou chuť !

Ingredience

- **NIKAL Polévka a univerzální koření**
- **NIKAL Harmonie s pepřem**
- **NIKAL Přírodní olivový olej Extra**
- **NIKAL Salátové koření**
- 600 g malých brambor, varný typ A
- 1 čajová lžička celého kmínu
- 1 svazek ředkviček
- 200 g rukoly
- 1 červená cibule
- 1 polévková lžíce středně ostré hořčice
- polévková lžíce bílého vinného octa
- malý svazek hladké petržele
- 4 vykuchaní pstruzi, à cca. 250 g
- 1 citron
- 4 stroužky česneku
- sůl
- čerstvě namletý pepř

Všechny produkty **NIKAL** si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Lesná 102
67102 Šumná

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.

Grilovaný pstruh s bramborovo-ředkvičkovým salátem

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

600 g malých brambor varného typu A uvaříme ve slané vodě se lžičkou kmínu. Scedíme a necháme zchladnout. Mezitím očistíme svazek ředkviček a nakrájíme na tenké plátky. Umyjeme 200g rukoly a necháme okapat. Oloupeme červenou cibuli, přepůlíme a nakrájíme na tenké proužky.

Brambory oloupeme a nakrájíme na asi 1 cm tlusté plátky. Vložíme do misky a zalijeme 100 ml uvařeného vývaru z **NIKAL Polévky a univerzálního koření.** Přidáme lžíci hořčice, 2 lžíce bílého vinného octa a 4 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a ochutíme **NIKAL Salátovým kořením.** Přidáme proužky cibule a necháme asi 30 minut odležet.

Lístky petržele oddělíme od stonků a najemno nasekáme. Před servírováním smícháme s plátky řekvičky a rukolou. Mezitím omyjeme 4 vykuchané pstruhy a osušíme. Citron nakrájíme na plátky. 4 stroužky česneku oloupeme a také nakrájíme na plátky. Pstruhy okořeníme zevnitř i zvenku solí a pepřem. Naplníme je citronem a česnekem a ovážeme nebo umístíme do kleští na grilování ryb.

Položíme je na gril a grilujeme 10 - 12 minut dokřupava. Po grilování okořeníme **NIKAL Harmonií s pepřem.**

Na talíře rozdělíme bramborovo-ředkvičkový salát, položíme na něj grilované pstruhy a servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 25,9 g tuk • 26,5 g sacharidy • 57,5 g bílkoviny 6,3 g vlákniny • Energetická hodnota 576 kcal