



Ingredience

- NIKAL BIO Francouzská královská omáčka
- NIKAL Harmonie s pepřem
- 1 kg brokolice
- 100 g másla (kousky)
- 1 polévková lžíce dijonské hořčice
- 8 filet z platýse, à cca 70 g
- 2 polévkové lžíce citronové šťávy
- sůl
- mouka na obalení
- 2 polévkové lžíce másla
- 2 polévkové lžíce jemně nasekaného kerblíku

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.

Pečený platýs s francouzskou omáčkou a brokolicí



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. Kousky brokolice okrájíme od stonků a vaříme v osolené vodě. Scedíme a udržujeme teplé pod pokličkou.

Pro francouzskou omáčku si přichystáme 220 ml studené vody v hrnci, přidáme 40g NIKAL BIO Francouzské královské omáčky zamícháme a povaříme. Přidáme 100g kousků másla a občas zamícháme. Přidáme polévkovou lžici dijonské hořčice a zamícháme.

8 filet z platýse ochutíme 2 lžícemi citronové šťávy, trochou soli a **Harmonií s pepřem**. Obalíme z obou stran v mouce. Ve dvou pánvích necháme rozpustit 1 lžici másla, přidáme filety z platýse a pečeme na středním plameni cca. 3 minuty z každé strany.

Filety z platýse servírujeme s brokolicí posypané 2 lžícemi kerblíku a přelité francouzskou omáčkou.

TIP: Jako přílohu doporučujeme pečené malé ranné brambory.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 30,5 g tuk • 16,8 g sacharidy • 38 g bílkoviny
8,3 g vlákniny • Energetická hodnota 503 kcal