



## Ingredience

- NIKAL Zeleninový vývar ČIRÝ
- NIKAL Olej omega-3
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 kg brambor, na vaření
- 1 červená cibule
- ½ citronu (šťáva)
- 1 polévková lžiče hořčice, středně pikantní
- 1 svazek petrželky, nasekané
- 4 jarní cibulky
- sůl
- 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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Bavorský bramborový salát s vývarem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 50 minut

### Příprava:

Privďte 300 ml vody k varu a vmíchejte 6 g NIKAL Zeleninového vývaru ČIRÝ (přibližně 1 čajovou lžičku).

Uvařte 1 kg brambor ve slupce asi 20 - 30 minut, slijte vodu a brambory za tepla oloupejte.

Mezitím oloupejte a nakrájejte na kostičky 1 červenou cibuli a na středním ohni orestujte s 1 lžící NIKAL Oleje Omega-3. Zalijte zeleninovým vývarem a šťávou z půlky citronu. Přimíchejte 1 lžičku středně kořeněné hořčice a krátce nechte povařit.

Oloupané brambory nakrájejte na plátky, vložte do misky, promíchejte s horkým vývarem a dochuťte 1 čajovou lžičkou NIKAL Bylinným sypkým kořením. Přidejte sůl a pepř podle chuti a pak nechte salát stá asi 1 hodinu. Poté vmíchejte 1 svazek nasekané petrželky.

Nakrájejte 3 - 4 jarní cibulky na kousky. Dejte bramborový salát na talíře a posypte jarní cibulkou. V případě potřeby můžete ještě dochutit NIKAL Bylinným sypkým kořením.

**Tip:** V závislosti na odrůdě může být jarní cibulka docela ostrá. Samozřejmě můžete nahradit cibuli pažitkou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 5,5 g tuk • 41,9 g sacharidy • 5,9 g bílkoviny • 6,9 g vlákniny • Energetická hodnota 243 kcal