



## Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Omega-3 stolní olej
- 4 plátky z lososa à 180 g
- citronová šťáva
- Wolchestrová omáčka
- mletý pepř
- 1 miska salátu polníček
- 50 ml bylinného octa
- 2 lžičce plnotučné hořčice
- 50 g vlašských ořechů
- citron
- 2 lžičce medu

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Salát s ořechovou zálivkou a steak z lososa



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

### Příprava:

Plátky lososa opláchneme pod tekoucí vodou, osušíme utěrkou a pokapeme citronovou šťávou a wolchestrovou omáčkou. Okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a **NIKAL Harmonií s pepřem**. Vložíme do ledničky asi na 10 minut.

Salát vyndáme z misky, omyjeme a necháme okapat. Na dressing dáme do misky 100 ml vývaru z **NIKAL Polévkového koření**, přidáme 50 ml bylinného octa, 2 lžičce hořčice a 2 lžičce medu. Smícháme a ochutíme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a **NIKAL Harmonií s pepřem**. 30 ml **NIKAL Omega 3 stolního oleje** nakapeme do dressingu a lehce promícháme. Nakonec přidáme 50 g nasekaných vlašských ořechů.

V pánvi rozežřejeme 2 lžičce **NIKAL Omega 3 stolního oleje** a osmažíme plátky lososa. Salát polijeme dressingem a naservírujeme na talíř. Losos na talíři pokapeme citronem a ozdobíme plátkem citronu.

Lehké a zdravé jídlo a navíc rychlá příprava.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 27,2 g tuk • 5,8 g sacharidy • 36,2 g bílkoviny • Energetická hodnota 415 kcal