



Ingredience

- 3 lžice NIKAL Omega-3 oleje
- 300 ml vývaru z NIKAL Univerzálního polévkového koření
- 2 lžice NIKAL Salátového koření
- 600 g malých brambor do salátu
- sůl
- 6 malých mrkví
- 6 stonků řapíkatého celeru
- 1 malý květák
- 8 malých cibulí
- 3 lžice vinného octa
- 1 svazek čerstvé petrželové natě
- 200 g kysané smetany s 20% tuku
- šťáva z 1 citrónu
- hlávka ledového salátu – očištěného a natrhaného

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.

Zeleninový bramborový salát se smetanovou zálivkou



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Uvaříme 600 g malých brambor ve slupce ve slané vodě. Brambory scedíme, necháme vychladnout, oloupeme a rozpůlíme.

6 malých mrkví oloupeme, po délce rozpůlíme a nakrájíme na třetiny. 6 stonků řapíkatého celeru nakrájíme na malé kousky. Malý květák očistíme a rozebereme na malé růžičky.

Malé cibulky oloupeme a rozkrojíme na půl. Mrkev, celer a květák odděleně spaříme slanou vařící vodou a vložíme společně do síta. Necháme odkapat.

Rozehřejeme 1 lžici NIKAL Omega-3 oleje na pánvi a půlky cibule osmažíme do světle hněda. Zalijeme vývarem z Nikal Univerzálního polévkového koření a povaříme.

Odstavíme, přidáme 3 lžice vinného octa a 2 lžice NIKAL Omega-3 oleje. Vložíme zeleninu a brambory, necháme marinovat. Otrháme petrželovou natě ze stonku.

200 g smetany smícháme s citrónovou šťávou a okořeníme NIKAL Salátovým kořením. Marinované brambory a zeleninu vyndáme z marinády a s ledovým natrhaným salátem připravíme na talíř. Přelijeme smetanovou zálivkou. Ozdobíme petrželovou natí.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 17,9 g • sacharidy: 33,5 g
bílkoviny: 9,9 g • vlákniny: 11,7 g • Energetická hodnota: 342 kcal