



Ingredience

- NIKAL přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Pesto bylinkové
- 400 g cherry rajčat
- 250 ml polotučného mléka
- 4 filety z candáta s kůží, každý po cca. 150g
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- mouka
- 10 lístků bazalky

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.

Filet z candáta na rajčatech s omáčkou z bylinkového pesta



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

400 g cherry rajčat nakrájíme nebo přepůlíme. V hrnci zahřejeme 250ml polotučného mléka, zamícháme s 25 g NIKAL Bílé omáčky a přivedeme k varu. Hrncem sundáme z plotny a zamícháme se dvěma lžícemi NIKAL bylinkového pesta (příprava dle přiloženého návodu)

4 filety z candáta (každý po cca 150g) přepůlíme, osolíme a opepříme čerstvě namletým pepřem a lehce obalíme v mouce.

2 lžičky NIKAL Přírodního olivového oleje Extra rozehřejeme na pánvi a položíme na něj filety kůží dolů. Smažíme na středním plameni asi 3 minuty. Filety otočíme a smažíme asi 1 minutu, vyjmeme a položíme na talíř.

Do pánve dáme cherry rajčata a prohřejeme je. Osolíme, přidáme lístky bazalky a dobře promícháme.

Cherry rajčata dáme na talíř a položíme přes ně 2 filety z candáta. Dozdobíme trochou bylinkového pesta. Přelijeme zelenou omáčkou z pesta a servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9,7 g tuk • 5,2 g sacharidy • 33,7 g bílkoviny
2,1 g vlákniny • Energetická hodnota 257 kcal