



Ingredience

- NIKAL Přírodní Olivový olej Extra
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Univerzální polévkové koření
- NIKAL Olej na smažení a fritování
- 2 cibule šalotky
- 2 střední cukety
- 1 větší rajče
- 8 tmavých oliv, bez pecek
- 4 snítky bazalky
- 1 lžička strouhané citronové kůry
- 2 lžice čerstvé citronové šťávy
- 1 velká brambora
- 4 lososové filety bez kůže, a 150 g
- sůl
- mletý černý pepř

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.

Losos v bramborové krustě a s citronovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Cibulky nakrájíme na jemné nudličky, cukety nakrájíme na tenké plátky, rajče nakrájíme na kostičky a olivy bez jader nakrájíme na větší kousky.

V pánvi rozežhřejeme 1 lžičku **NIKAL Olivového oleje Extra** a necháme cibulku zesklivatět. Přidáme plátky cukety a krátce orestujeme. Okořeníme **NIKAL Bylinným sypkým kořením** a zalijeme 250 ml vývarem z **NIKAL Univerzálního polévkového koření**. Přisypeme nakrájená rajčata a olivy. Otrháme lístky bazalky a společně s citronovou kůrou a citronovou šťávou přidáme do pánve. Promícháme a necháme stát.

1 velkou bramboru oloupeme a nastroháme na tenké proužky. Lososové filety osolíme a opepříme. Na horní plochu filety nandáme bramborovou směs a přimáčkneme.

Na pánvi rozežhřejeme **NIKAL Olej na smažení a fritování** a pomocí obráčky osmažíme filety nejprve po straně s bramborovou směsí až je brambora dozlatova osmažená. Poté otočíme a osmažíme na druhé straně asi 2 minuty.

Do hlubšího talíře nalijeme omáčku a do středu posadíme lososový filet.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 33,1 g tuk • 9,4 g sacharidy • 54,4 g bílkoviny
Energetická hodnota 555 kcal