



Ingredience

- NIKAL Omega-3 směs oříšků a jader
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- NIKAL BIO Královská omáčka
- 600 g filet z lososa
- citronová šťáva
- sůl
- 40 g strouhanky
- 20 g čerstvě nastrohaného křenu
- 150 g cherry rajčat
- cukr
- 600 g jemného zeleného chřestu
- 100 g na kousky nakrájeného másla

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.

Lososové filety v křenové krustě s oříšky a semínky, zeleným chřestem a holandskou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 25 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 160°C zespodu i zeshora. 600g lososových filet opatrně omyjeme vestudené vodě, osušíme ubrouskem, pokapeme citronovou šťávou a osolíme.

40g strouhanky, 50g **NIKAL Omega-3 Směsi oříšků a semen**, 20g čerstvě nastrohaného křenu a dvě lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** dobře smícháme v misce a dochutíme **NIKAL BIO Italským kořením**.

Na pánvi rozežřejeme 1 lžici **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a osmažíme v něm dozlatova kolem dokola lososové filety. Poté je vyjmemez pánve a položíme spolu se 150g cherry rajčat na plech. Rozdělíme přes filety oříškovo-křenovou směs na krustu a pečeme v troubě asi 12 minut.

V širokém hrnci ohřejeme vodu, ochutíme ji citronovou šťávou, solí a cukrem a vaříme v ní 600g zeleného chřestu asi 10 minut.

Mezitím rozmícháme v 200 ml studené vody 3 lžice **NIKAL BIO královské omáčky** a za stálého míchání krátce povaříme a poté odstavíme. Nyní přimícháme do omáčky 100g kousků másla a mícháme, dokud se nerozpustí.

Vše připravíme na talíř a můžeme servírovat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 49 g tuk • 16 g sacharidy • 39 g bílkoviny
6 g vlákniny • Energetická hodnota 661 kcal