



Ingredience

- NIKAL Labužnická pórková polévka
- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 kg brambor
- 1 pórek
- 300 ml vody
- 100 ml smetany
- 4 malé filety pstruha lososového s kůží, očištěné
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 2 lžičce pažitky, najemno nakrájené
- pažitka na ozdobu

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.

Lososový pstruh s pórkovou omáčkou a štouchanými brambory



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Oloupeme 1 kg brambor, dle velikosti rozčtvrtíme a dáme do slané vody. Vaříme dokud nezměknou. Přecedíme, necháme okapat a pak je vrátíme do hrnce. Pórek dobře omyjeme, rozkrojíme podél na dvě půlky a nakrájíme na tenké proužky.

Do hrnce nalijeme 300 ml vody a 100 ml smetany, počkáme dokud se neohřeje a přimícháme 50 g NIKAL Labužnické pórkové polévky. Přidáme nakrájený pórek a vaříme 5 minut.

4 filety pstruha lososového rozkrojíme na půlky a okořeníme soli a pepřem. Na větší pánvi rozehřejeme NIKAL Olivový olej Extra a přidáme filety se stranou s kůží dolů. Necháme restovat 3 minuty a potom pánev sundáme z rozpálení plotny, filety otočíme a necháme ještě pár minut restovat. Brambory mezitím polijeme trochou NIKAL Olivovým olejem Extra a rozštoucháme.

Štouchané brambory dochutíme NIKAL Bylinným sypkým kořením. Přidáme 2 lžičce nasekané pažitky.

Hotové filety dáme na talíř spolu s pórkovou omáčkou a štouchanými brambory. Ozdobíme pažitkou a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 22,1 g tuk • 41,6 g sacharidy • 35,9 g bílkoviny
8 g vlákniny • Energetická hodnota 533 kcal