



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Bylinné sypké koření
- sáček těstovin
- 800g zelených fazolek
- sůl
- 1 červená paprika
- 1 stroužek česneku
- 1 citron
- 800g filet z candáta, bez kůže
- 60g kostiček slaniny
- 50g piniových oříšků

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.

Pečený candát se zelenými fazolkami a slaninovými těstovinami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 160°C. Očistíme 800g zelených fazolek, přepůlíme a vaříme ve vroucí osolené vodě, dokud nebudou na skus.

Rozčtvrtíme 1 červenou papriku, očistíme a nakrájíme na velmi malé kostičky. Oloupeme stroužek česneku a nakrájíme nadrobno. Půlku citronu nakrájíme na velmi tenké plátky. Spolu s fazolkami dáme do pečicí nádoby česnek, papriku, přidáme dvě lžíce NIKAL Přírodního olivového oleje Extra, 100ml vývaru z NIKAL Univerzální polévky a promícháme. Poté položíme přes zeleninu 800g filet z candáta (bez kůže) a okořeníme špetkou NIKAL Bylinného sypkého koření. Poté přes filety rozdělíme plátky citronu a překryjeme alobalem.

300g těstovin uvaříme dle návodu v osolené vodě, scedíme a přimícháme k nim trochu NIKAL Přírodního olivového oleje Extra. Filety z candáta se zeleninou dáme do předehřáté trouby a pečeme asi 15 minut. Po 10 Minutách odstraníme alobal.

Mezitím dáme do velkého hrnce kostičky slaniny a osmažíme je. Podlijeme 100ml vývaru z NIKAL Univerzální polévky, přidáme piniové oříšky, těstoviny a necháme prohřát.

Filety z candáta vyjmeme z trouby a servírujeme je s těstovinami a zeleninou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21,7 g tuk • 54,2 g sacharidy • 57,4 g bílkoviny • 17,1 g vlákniny • Energetická hodnota 655 kcal