



Ingredience

- NIKAL BIO Směs koření Jarní bylinky
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Směs koření na pečené brambory
- NIKAL Směs jader a semínek „Omega Mix“
- 1 kg brambor, pevných
- 0,5 svazku jarní cibulky
- 1 stroužek česneku
- 750 g tvarohu, s nízkým obsahem tuku
- hrst zahradních bylin podle vašeho výběru

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Lesná 102
67102 Šumná

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.

Čerstvý bylinkový tvaroh se smaženými bramborami



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Uvařte 1 kg pevných brambor ve slupce ve vodě (asi 25 minut).

Mezitím očistěte ½ svazku jarní cibulky a nakrájejte na jemné kroužky. Oloupejte 1 stroužek česneku, protlačte jej lisem nebo nastrouhejte na jemno na struhadle. Smíchejte 750 g tvarohu v misce s cibulí, česnekem a 4 čajovými lžičkami **NIKAL BIO Směsi koření Jarní bylinky**. Pokud je tvaroh příliš tuhý, vmíchejte trochu vody.

Když jsou brambory uvařené, slijte vodu a nechte brambory krátce vychladnout, poté je oloupejte a nakrájíme na kostky cca 2-3 cm velké.

Na velké pánvi zahřejte 2 lžičce **NIKAL Omega-3 Stolního oleje** a brambory osmažte na středním ohni. Když jsou brambory zlatohnědé, přidejte 2 čajové lžičky **NIKAL Směsi koření na pečené brambory** a 2 čajové lžičky **NIKAL Směsi jader a semínek „Omega Mix“** a smažte dále asi 1 až 2 minuty.

Bylinkový tvaroh naaranžujte spolu s bramborami na talíře a poté ozdobte několika listy jakýchkoli zahradních bylin.

Tip: Použijte nové brambory. Mají kratší dobu vaření, není třeba je loupat a lze je celé osmažit.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9,2 g tuk • 49,5 g sacharidy • 32,1 g bílkoviny • 8 g vlákniny • Energetická hodnota 430 kcal