



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Rajská omáčka
- NIKAL Bílá omáčka
- 2 červené papriky
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 100ml vody
- 1kg oloupaných brambor varného typu A
- 300ml mléka
- 100g nastrouhaného tvrdého sýra
- 1 lžíce najemno nasekané petrželky

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.

Krémové zapečené brambory s paprikou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 60 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 2 červené papriky rozčtvrtíme, očistíme a nakrájíme na asi 1cm velké kousky. 1 cibuli a 2 stroužky česneku oloupeme a nakrájíme najemno.

Na pánvi rozejdeme 1 lžičku **NIKAL 100% rostlinného tuku** a osmažíme na něm cibuli a česnek dosklovata. Přidáme kousky papriky a také osmažíme. Poté vše vyjmeme z pánve a dáme do zapékací misky. Do pánve nalijeme 100ml vody, ohřejeme, vmícháme 15g **NIKAL Rajské omáčky** a přivedeme k varu. Krátce povaříme a poté omáčkou přelijeme zeleninu.

Brambory nakrájíme na asi 2-3mm tenké plátky a rovnoměrně rozdělíme do zapékací misky. V hrnci ohřejeme 300ml mléka, vmícháme 40g **NIKAL Bílé omáčky** a přivedeme k varu. Touto omáčkou přelijeme brambory, posypeme 100g nastrouhaného sýra a dáme na asi 40 minut do trouby.

Po vyjmutí z trouby posypeme petrželkou a servírujeme.

TIP: Přidejte do směsi s paprikou trochu mletého masa nebo slaniny.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,4 g tuk • 62,3 g sacharidy • 13 g bílkoviny
6,9 g vlákniny • Energetická hodnota 428 kcal