



Ingredience

- NIKAL Vydatná bramborová polévka
- NIKAL BIO Mexické koření
- 600 g malých brambor
- sůl
- 2 červené cibule
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 zelená paprika
- 200 g kukuřice ve sladkokyselém nálevu
- 400 ml nízkotučného mléka
- 100 g tortilových chipsů
- 100 g strouhaného čedaru

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.

Mexický bramborový nákyp



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Troubu rozejdeme na 180°C. Brambory oloupeme, uvaříme ve slané vodě a nakrájíme na plátky. Cibule oloupeme a nakrájíme na kostičky asi 1 cm silné. Papriky očistíme a také nakrájíme na kostky. Připravíme zapékací formu a vše do ní pravidelně rozvrstvíme a lehce promícháme.

Do hrnce dáme ohřát mléko. Přidáme 25 g **NIKAL Bramborové polévky** a krátce povaříme. Do polévky přidáme 1 lžičku **NIKAL BIO Mexické-ho koření**, zamícháme a touto směsí přelijeme brambory se zeleninou v zapékací misce. Posypeme plátky tortilových chipsů a strouhaným čedaru. Dáme péct do trouby na 25 minut.

Po vyndání z trouby okamžitě servírujeme.

TIP: Pokud máte rádi ostrá jídla, přidejte do směsi naložené Jalapenos, pak je mexické jídlo dokonalé.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 8,5 g tuk • 53,5 g sacharidy • 16,2 g bílkoviny
10,1 g vlákniny • Energetická hodnota 364 kcal