



Ingredience

- NIKAL Přírodní panenský olivový olej Extra
- NIKAL Rajská polévka a omáčka
- NIKAL BIO Mexické koření
- 300 g filé z tresky
- 200 g krevety připravené k vaření, oloupané
- 1 limetka
- ½ svazku koriandru
- 2 avokáda
- 250 ml vody
- 8 tortil

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.

Rybí tortily s krevetami a koriandrovou rajčatovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 35 minut

Příprava:

300 g tresky a 200 g připravených krevet nakrájejte na kousky o velikosti asi 3 cm a vložte do misky. Šťávu z jedné poloviny limetky přidejte do mísy s rybami. Přidejte 2 lžičky NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a dobře promíchejte. Dochutíte NIKAL BIO Mexickým kořením. Druhou polovinu limetky nakrájejte na 4 dílky.

Listy koriandru odtrhněte od stonků a nasekejte na hrubší kousky. Oloupeme 2 avokáda, odstraníme jádro a polovinu avokádo nakrájíme na malé kousky.

V hrnci zahřejte 250 ml vody, přidejte 30 g NIKAL Rajské polévky a omáčky, zamíchejte a přiveďte k varu.

Zahřejte pánev a marinované ryby v něm krátce, ale prudce smažte. Přidejte NIKAL Rajskou polévku a omáčku, a provařte na mírném ohni asi 3 minuty.

Ryby rozložte s kousky avokáda na 8 tortil, posypte nasekanými listy koriandru. Srolujte tortily a můžete servírovat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 24,3 g tuk • 34,5 g sacharidy • 29,3 g bílkoviny
6,7 g vlákniny • Energetická hodnota 478 kcal