



Ingredience

- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Směs koření na pečené brambory
- NIKAL Směs jader a semínek „Omega Mix“
- 1,2 kg brambor, typ B
- 1 stroužek česneku
- 1 svazek zahradních bylin, např. petržel, pažitka, máta atd.
- 400 g jogurtu, 3,8% tuku

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.

Pikantní smažené brambory s bylinkovým jogurtem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

Příprava:

Uvařte v hrnci 1,2 kg brambor asi 20-30 minut. Poté vodu slijte a brambory nechte vychladnout.

Na bylinkový jogurt oloupejte 1 stroužek česneku a nastrouhejte nebo rozmačkejte na jemno. Nakrájejte na jemno dle vlastního výběru 1 svazek zahradních bylin (petržel, pažitka, máta atd.) A bylinky smíchejte s jemně nastrouhaným česnekem a 1 čajovou lžičkou NIKAL Bylinného sypkého koření do 400 g jogurtu, 3,8% tuku.

Oloupejte vychlazené brambory a nakrájejte na 2 - 3 cm kostky.

Na velké pánvi zahřejte 3 lžíce NIKAL Omega-3 Stolního oleje a bramborové kostky osmažte dozlatova a na středním ohni pravidelně obračejte.

Osmažené kostky brambor dochuťte 2 čajovými lžičkami NIKAL Směsi koření na pečené brambory, přidejte 3 čajové lžičky NIKAL Směsi jader a semínek „Omega Mix“ a dobře promíchejte.

Servírujte smažené brambory a podávejte s bylinkovým jogurtem.

Tip: Pánev wok s rukojetí je vhodná zejména na smažené brambory na kostky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 16,6 g tuk • 52,5 g sacharidy • 12 g bílkoviny • 9 g vlákniny • Energetická hodnota 422 kcal