



## Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření přípravek
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Salátové koření
- 600 g malých, uvařených brambor z předchozího dne
- 250 g zelených fazolek
- sůl
- 4 malé šalotky
- 300 g očištěných lišek
- 150 g cherry rajčátek
- 3 PL bílého vinného octa
- 1 PL hořčice
- 150 g zakysané smetany, 20% tuku
- 1 svazek 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.

## Bramborový salát se zelenými fazolkami a liškami



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

### Příprava:

600 g malých, uvařených brambor z předchozího dne oloupeme a nakrájíme na 1 cm silné plátky.

250 g zelených fazolek očištíme a dáme vařit do osolené vody dokud nezměknou. Pod tekoucí studenou vodou ochladíme a přecedíme.

4 malé šalotky oloupeme, podélně rozpůlíme a nakrájíme na jemné proužky. 300 g očištěných lišek přepůlíme dle velikosti. 150 g cherry rajčátek též přepůlíme.

Na velké pánvi rozežřejeme 2 PL NIKAL Omega-3 Stolního oleje a šalotku osmažíme dokud nezesklovatí. Přidáme lišky a za zvýšené teploty zprudka restujeme. Přidáme 300 ml čistého vývaru z NIKAL Polévky a univerzálního koření, krátce povaříme a odložíme stranou.

Do velké mísy dáme 3 PL bílého vinného octu, 1 PL hořčice, 150 g zakysané smetany (20 % tuku), 2 PL NIKAL Omega-3 Stolního oleje a dobře promícháme.

Do mísy přidáme směs lišek s vývarem, důkladně smícháme a dochutíme NIKAL Salátovým kořením. Přidáme plátky brambor, zelené fazolky a nakrájená cherry rajčátka.

Lístky petrželky odtrhneme od stonku a nejemno nasekáme. Nasekanou petrželku dáme taktéž do mísy a vše dobře promícháme.

**TIP:** Kdo má rád výraznou chuť, může přidat k salátu opečené kostičky špeku.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 24,1 g tuk • 28,3 g sacharidy • 6,8 g bílkoviny  
6,7 g vlákniny • Energetická hodnota 359 kcal