



## Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Balzamikový ocet
- 160 g kuskusu
- 1 PL čerstvě vymačkané limetkové šťávy
- 150 g rozmraženého zeleného hrášku
- 1 červená cibule
- 1 svazek bazalky
- 4 kuřecí prsí filety (cca 150 g/kus)
- 8 rozpúlených cherry rajčátek

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Balzamikové kuře s bazalkovo-hráškovým kuskusem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

Uvaříme 400 ml vývaru z **NIKAL Polévky a univerzálního koření**. 160 g kuskusu nasypeme do misky a zalijeme horkým vývarem. Necháme nabobtnat, dokud se vývar nevsákne. Kuskus dochutíme 2 PL **NIKAL Olivového oleje Extra**, 1 PL šťávy z limetky a **NIKAL BIO Italským kořením**.

150 g zeleného hrášku vaříme 2 min. ve slané vodě, přecedíme a opláchneme studenou vodou. Oloupeme 1 červenou cibuli a nakrájíme na jemné proužky. Hrášek s cibulí přidáme do kuskusu a promícháme. Lístky bazalky odtrhneme od stonku a též vmícháme do kuskusu.

4 kuřecí filety okořeníme **NIKAL Masovým kořením**. V pánvi rozežřejeme 2 PL **NIKAL 100% rostlinného tuku** a kuřecí maso z každé strany zhruba 4 minuty při střední teplotě opečeme. Podlijeme 2 PL **NIKAL Balzamikového octa**, přidáme 8 půlených cherry rajčátek a maso ještě necháme minutu z každé strany restovat, dokud nám tekutina nezhoustne.

Kuskus připravíme na talíře. Dozdobíme cherry rajčátky, přidáme plátky masa a můžeme servírovat.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 10,7 g tuk • 34,7 g sacharidy • 43,8 g bílkoviny  
6,5 g vlákniny • Energetická hodnota 411 kcal