



Ingredience

- NIKAL BIO směsi koření
»Mexické koření«
- NIKAL Přírodní Olivový olej Extra
- 2 limetky
- 1 větší celé kuře, rozpůlené
- 1 salátovou okurku
- 400 g červených a žlutých rajčat
- 20 g zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 1 středně velká cibule
- sůl
- pepř
- 2 lžičce jemně nasekaného koriandru

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.

Grilované kuře v chilli-limetkové marinádě



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Marináda: Nastrouháme kůru z jedné limetky do mísy a přidáme vymačkanou šťávu. Přidáme 1 lžičku **NIKAL BIO Mexického koření**. Pečlivě promícháme.

Půlky kuřete položíme na gril nejprve kůží nahoru. Grilujeme asi 15 minut. Poté otočíme a grilujeme dalších 15 minut. Během grilování potíráme marinádou.

Mezitím připravíme salát. Do mísy vymačkáme šťávu z druhé limetky, okurku nakrájíme na kostky a rajčata na čtvrtky a přidáme do mísy. Zázvor, česnek a cibuli oloupeme a nasekáme na jemné kousky. Vše dohromady promícháme a přidáme 4 lžičky **NIKAL Olivového oleje Extra**. Osolíme a opeříme.

Přidáme 2 lžičky nasekaného koriandru a servírujeme k hotovému grilovanému kuřeti.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 53,2 g tuk • 4,4 g sacharidy • 51,2 g bílkoviny
1,6 g vlákniny • Energetická hodnota 687 kcal