



Ingredience

- NIKAL BIO indické koření
- NIKAL přírodní olivový olej Extra
- 4 kuřecí prsa, à cca. 160 g
- 2 stroužky česneku
- 50 g zázvoru
- 200 g jogurtu 10% tuku
- 1 lžice kečupu
- 2 šalotky
- 1 svazek petželky
- 1 svazek koriandru
- 2 malé Bio citrony
- 2 cukety
- 250 g cherry rajčata, červená a žlutá
- 200 g hnědých žampionů
- sůl
- čerstvě namletý pepř

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.

Indické kuřecí špízy se salátem z bylinek a grilované zeleniny



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 50 minut plus 5 hodin marinování

Příprava:

2 stroužky česneku a 50g zázvoru oloupeme a najemno nasekáme. Měla by vzniknout pastová hmota. vymáčkáme šťávu z jednoho citronu. Dáme do misky a smícháme se dvěma lžicemi NIKAL BIO indického koření, 200 g jogurtu, lžící NIKAL přírodního olivového oleje Extra, citronovou šťávou a lžící kečupu. Osolíme.

4 kuřecí prsou nakrájíme na asi 3 cm velké kostky a vložíme do marinády. Marinujeme přikryté v lednici minimálně 5 hodin. Kousky kuřete po marinování napícháme na 4 špízové jehly.

2 šalotky oloupeme, podélně rozkrojíme a nakrájíme na tenké plátky. Svazky petržele a koriandru oddělíme od stonků a nahrubo nasekáme.

Pomocí úsporné škrabky oloupeme ze zbývajících citronů 3 plátky citronové kůry a nakrájíme na tenké proužky. Poté vymáčkáme z citronu šťávu. 2 cukety nakrájíme na asi 1,5 tlusté plátky. 250g cherry rajčat a 200g žampionů přepůlíme.

Zeleninu marinujeme dvěma lžicemi NIKAL přírodního olivového oleje Extra osolíme, opepříme a dáme na grilovací podnos. Ten položíme na gril a vše grilujeme za stálého obracení.

Na gril položíme také kuřecí špízy a grilujeme za všech stran asi 10 minut.

Nasekané bylinky, šalotku a citronovou kůru smícháme v misce a marinujeme s citronovou šťávou a třemi lžicemi NIKAL přírodního olivového oleje Extra.

Ogrilovanou, změkklou zeleninu přidáme do bylinkového salátu a dobře promícháme. Servírujeme ke kuřecím špízům.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 28,1 g tuk • 9,5 g sacharidy • 48,3 g bílkoviny
3,6 g vlákniny • Energetická hodnota 481 kcal