



## Ingredience

- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL BIO Směs koření thajské kari
- NIKAL BIO Rajská omáčka a polévka
- 3 limetky
- 250 g jasmínové rýže
- 8 kusů stonků citronové trávy nebo 8 dlouhých dřevěných špízů
- 600 g kuřecích prsou
- 400 ml kokosového mléka z konzervy, neslazené
- 1 svazek koriandru, hrubě nasekaný

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

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Kuřecí špízy na citronové trávě s kari omáčkou



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

Nastrouhejte kůru ze 2 limetek, které pak rozpujte a vymačkejte z nich šťávu. Třetí limetku nakrájejte na plátky.

Důkladně propláchněte 250 g jasmínové rýže, vložte do hrnce a přidejte dostatek vody (přibližně 750 ml), až bude voda přibližně 2 cm nad rýží. Zakryjte a přiveďte rýži k varu, poté snižte teplotu, aby se rýže stále mírně vařila. Asi po 20 minutách rýže zcela absorbuje vodu a je hotova.

Předehřejte horkovzdušnou troubu na 180 °C (horní dolní hřání 200 °C)

Odřízněte špičky 8 stonků citronové trávy šikmo nebo použijte 8 dlouhých dřevěných špejlí. 600 g kuřecích prsíček nakrájejte na kousky, napíchejte je na stonky citronové trávy a pokapejte limetkovou šťávou.

Velký plech na pečení nebo široký pekáč potřete 1 lžící **NIKAL Omega-3 Stolního oleje**. Vložte kuřecí špízy do formy, potřete je 1 lžící **NIKAL Omega-3 Stolním olejem** a poté pečte v troubě asi 20 - 30 minut. Krátce před koncem doby pečení posypte špízy 2 čajovými lžičkami koření **NIKAL BIO Směsí koření thajské kari**.

400 ml neslazeného kokosového mléka, konzervovaného, zahřejte v kastrolu, vmíchejte 40 g **NIKAL BIO Rajské omáčky a polévka a polévky** a 2 čajové lžičky **NIKAL BIO Směsí koření thajské kari** a povařte asi 2 - 3 minuty.

Nahrubo nasekejte koriandr a promíchejte s rýží. Upořádejte kuřecí špízy s rýží a omáčkou na talíře. Nakonec posypeme špízy kůrou z limetky. Vše ozdobíme plátky limetky a podáváme.

**Tip:** Kari rajčatovou omáčku lze připravit se 400 ml vody místo kokosového mléka.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 32,9 g tuk • 56,6 g sacharidy • 52,8 g bílkoviny • 2,1 g vlákniny • Energetická hodnota 749 kcal