



## Ingredience

- NIKAL Směs koření na šťavnaté kuře
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Italské koření
- 600 g kuřecích řízků
- 1 citron, na šťávu
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 červené papriky
- 2 cukety
- 1 čajová lžička tymiánu, natrhaný
- 1 stonk rozmarýnu, natrhaný

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.

## Minutkový řízek z kuřecího masa s mediteránní zeleninou



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

### Příprava:

600 g kuřecích řízků omyjte ve studené vodě a osušte kuchyňskou utěrkou. Nakrájejte na silnější plátky, vložte do ploché misky a pokapejte šťávou z 1 citronu. Posypeme 2 čajovými lžičkami **NIKAL Směsi koření na šťavnaté kuře** a necháme odležet.

Oloupeme a nakrájíme na kostičky 1 cibuli a stroužek česneku nakrájíme na plátky. Zahřejte v hrnci 2 lžice **NIKAL Olivového oleje Extra** a cibuli s česnekem orestujte na středním ohni.

Očistěte 2 červené papriky, odstraňte stopku a semínka a papriky nakrájejte na jemné proužky. Nakrájejte 2 cukety na 0,5 cm silné plátky. Do hrnce nejprve přidejte papriku a restujte asi 5 minut. Poté přidejte plátky cukety, 1 čajovou lžičku trhaného tymiánu, 1 stopku trhaného rozmarýnu a 1 čajovou lžičku směsi **NIKAL BIO Italského koření**. Zalijte trochou vody a vše společně vařte dalších 5 minut.

Na velké pánvi zahřejte 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a osmažte řízky z každé strany asi 2 minuty na středním ohni.

Hotový řízek vyjměte z pánve, naložte na talíře se zeleninou a podávejte.

**Tip:** Stejným způsobem můžete připravit i kuřecí či krůtí prsní řízky.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 15,7 g tuk • 15,9 g sacharidy • 50,3 g bílkoviny • 5,9 g vlákniny • Energetická hodnota 415 kcal