



Ingredience

- NIKAL Omega-3 olej s rozmarýnem
- NIKAL Směs koření na štavnaté kuře
- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Směs koření na pečené brambory
- 1 citron, šťáva + kůra
- 800 g kuřecích paliček
- 800 g brambor, pevných
- 75 g kukuřičné krupice
- 1 stroužek česneku
- 300 g jogurtu, 3,8% tuku

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
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Pečená kuřecí stehna s citronovým jogurtovým dipem a kukuřičnými hranolky



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 65 minut

Příprava:

Vymačkejte šťávu z 1 citronu a nastrouhejte kůru. Smíchejte na marinádu šťávu z ½ citronu, 2 lžičí NIKAL Omega-3 oleje s rozmarýnem a 2 čajové lžičky NIKAL Směsi koření na štavnaté kuře.

Nejprve omyjte 800 g kuřecích paliček ve studené vodě a osušte kuchyňskou utěrkou. Poté kuřecí stehna dobře natřete marinádou, vložte do pekáče a odložte stranou.

Předehřejte troubu na 180 °C. Oloupejte 800 g brambor, nakrájejte na silné hranolky a osušte. Smíchejte v misce hranolky se 2 lžičkami NIKAL Omega-3 oleje s rozmarýnem, přidejte 75 g kukuřičné krupice a vše dobře promíchejte. Poté rozložte kukuřičné hranolky na plech.

Vložte plech s hranolky a pekáč s kuřetem na sebe do trouby. Hranolky a kuřecí maso pečeme asi 40 - 45 minut. Hranolky občas obračejte.

Oloupejte 1 stroužek česneku, nastrouhejte ho najemno a promíchejte s 300 g jogurtu, 3,8% tuku, šťávou ze zbývajících ½ citronu a citronovou kůrou. Dochutíme 1 čajovou lžičkou NIKAL Harmonii s pepřem.

Vyjměte hranolky a kuřecí stehna z trouby. Kukuřičné hranolky dochuťte 2 čajovými lžičkami NIKAL Směsi na smažené brambory.

Stehna s hranolky naaranžujte na talíře a podávejte s citronovým jogurtem.

Tip: Hranolky nebo kuře můžete vytáhnout z trouby v rozdílný čas, podle toho, jak jsou hotové.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35 g tuk • 51,1 g sacharidy • 44,8 g bílkoviny • 6,6 g vlákniny • Energetická hodnota 415 kcal