



Ingredience

- NIKAL přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- 500 g hovězí kýty
- 4 bulky
- 2 masitá rajčata
- 2 lžíce majonézy
- 1 lžíce středně ostré hořčice
- 2 lžíce kečupu
- 1 lžíce limetkové šťávy
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- červená cibule
- 4 naložené okurky
- 100 g listového salátu
- 4 plátky čedaru

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.

Pikantní steak v bulce



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut

Příprava:

500 g hovězí kýty nakrájíme na 8 stejně tlustých steaků. **Dvě lžíce NIKAL přírodního olivového oleje Extra** smícháme se lžičkou **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou** a touto směsí marinujeme steaky.

Rozkrojíme 4 bulky.

2 masitá rajčata nakrájíme na 1 cm silné plátky.

Teď připravíme omáčku. Smícháme 2 lžíce majonézy s 1 lžící hořčice a 2 lžícemi kečupu. Dochutíme šťávou z limetky a dosolíme, opeříme.

Červenou cibuli a 4 naložené okurky nakrájíme na jemné kostičky a přidáme do omáčky.

Steaky grilujeme z každé strany 2 minuty.

Bulky zevnitř opečeme na grilu do křupava.

Oba díly bulky natřeme zevnitř omáčkou. Na spodní díl bulky dáme plátek listového salátu a rajčate. Přidáme čerstvě opečený steak, plátek sýru a horní díl bulky.

Přiklopte a pusťte se do jídla!

Nutriční hodnoty na jednu porci: 26,5 g tuk • 35,5 g sacharidy • 34,7 g bílkoviny
3,6 g vlákniny • Energetická hodnota 522 kcal