Vaříme a pečeme
s Nikalem

NIKAL
Dobrou chuť !

Ingredience

- **NIKAL Přírodní Olivový olej Extra**
- **NIKAL Salátové koření**
- 8 menších mrkví
- 2 kyselejší jablka
- 2 cukety
- 300 g bílého zelí
- 1 červená cibule
- sůl a mletý pepř
- 100 g nízkotučného bílého jogurtu
- 2 lžíce vinného octa
- 1 lžíce hořčice
- 1 svazeček bazalky a ½ svazečku máty

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.

Salát cukety s jablkem a mrkví

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

Mrkev očistíme a oškrábeme a nakrájíme na tenké proužky. Z jablek vyndáme jadřince a nakrájíme jablka na tenké plátky.

Cukety omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Zelí nakrouháme na struhadle. Cibuli oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na tenké proužky.

Všechno dáme do mísy a přidáme sůl a pepř.

Dresink do salátu: V misce smícháme jogurt, vinný ocet, hořčici, 2 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje extra** a 1 lžičku medu. Přidáme dle chuti **NIKAL Salátové koření** a pečlivě promícháme.

Salát servírujeme do misky a zalijeme dresinkem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 10,5 g tuk • 23,5 g sacharidy • 3,8 g bílkoviny 8,2 g vlákniny • Energetická hodnota 208 kcal