



Ingredience

- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- NIKAL Omega-3 olej s medvědí česnekem
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Aceto Balsamico di Modena IGP
- 600 g kuřecích prsou
- 2 citróny
- sůl
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky hořčice
- pepř
- 1 cibule
- 2 malé římské saláty
- 2 lžíce petrželky, jemně nasekané

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.

Křupavá pečená kuřecí prsa na listovém salátu



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 45 minut

Příprava:

600 g kuřecích prsou nakrájejte na proužky a vložte do misky.

Z 1 citrónu vymačkejte šťávu a přidejte do kuřecích prsíčních proužků, důkladně promíchejte s 1 polévkovou lžící **NIKAL Harmonií s chilli a paprikou**, osolte a marinujte v lednici asi 30 minut.

Mezitím oloupejte 1 stroužek česneku a nasekejte najemno. Dobře v misce promíchejte šťávu z druhého citrónu, ½ lžičky hořčice, nasekaný česnek, sůl, pepř a 2 lžíce **NIKAL Omega-3 oleje** s medvědí česnekem. 1 cibuli nakrájejte na kostičky a přidejte do dresingu.

Vyndejte marinovaná kuřecí prsa z chladničky. Ve velké pánvi zahřejte 2 polévkové lžíce **NIKAL 100% rostlinného tuku** a osmažte proužky kuřecích prsou, častěji obračejte. Potom smažené kuřecí kousky vyjměte z pánve a odložte stranou.

2 malé římské saláty očistěte, omyjte a nechte okapat. Listy salátu otrhejte a dejte na talíře a polijte dresingem.

Teplá kuřecí prsíčka položte do lůžka ze salátu, posypejte jemně nasekanou petrželkou a pokapejte **NIKAL Aceto Balsamico di Modena IGP**.

Tip: Servírovat můžete s opečenými plátky bagety nebo chlebem ciabatta.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,1 g tuk • 10,4 g sacharidy • 48,4 g bílkoviny
3,4 g vlákniny • Energetická hodnota 377 kcal