



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL BIO »Indické koření«
- 200 g čerstvého loupaného manga
- 1 červená cibule
- 2 zelené papriky
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky jemně nastrohaného čerstvého zázvoru
- 2 lžičce čerstvě vymačkané limetkové šťávy
- 1 lžičce medu
- sůl
- pepř
- 250 g rýže
- 4 filety z lososa, à 160 g
- 4 jarní cibulky

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Grilovaný losos s mangem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

### Příprava:

200 g čerstvého manga nakrájíme na kostky asi 1 cm velké. Oloupeme 1 červenou cibuli a nakrájíme na tenké proužky, dále nakrájíme 2 zelené papriky na jemné proužky a najemno nasekáme 1 stroužek česneku.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžičce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a osmažíme cibulku. Necháme podusit a přidáme nasekaný česnek. Dále přidáme zelené papričky a mango. Poté přidáme 2 lžičky čerstvě nastrohaného zázvoru, 1 lžičku medu, 100 ml vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** a 2 lžičce čerstvě vymačkané limetkové šťávy. Na mírném ohni vaříme přibližně 5 minut. Osolíme a opeříme.

Ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu uvaříme 250 g rýže, poté scedíme a vodu vylejeme.

4 filety z lososa (à 160 g) ochutíme trochou soli, pokapeme **NIKAL Přírodním olivovým olejem Extra** a posypeme **NIKAL BIO Indickým kořením**. Na rozpáleném grilu necháme 4 minuty z každé strany ogrilovat.

Na talíř naservírujeme filety z lososa na ně položíme plátky manga a zalijeme směsí, posypeme jarní cibulkou a podáváme s rýží.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** tuk: 20,4 g • sacharidy: 70,1 g  
bílkoviny: 31,9 g • vlákniny: 2,5 g • Energetická hodnota: 598 kcal