



Ingredience

- NIKAL 100% tuku
- NIKAL Omega-3 olej s bazalkou
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Přírodní olivový olej EXTRA
- 4 kuřecí prsa po 160 g
- sůl
- pepř, čerstvě mletý
- 1 šalotka
- 1 lžice čerstvé šťávy z citronu a nastrohaná kůra
- 2 mladé saláty
- 2 hrsti bylinek (petržel, bazalka, kerblík)
- 2 lžice vinného octa

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.

Kuře s citronem a bazalkou a bylinkový salát



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Troubu rozejdeme na 180°C. Kuřecí prsa osolíme a opeříme a osmažíme po obou stranách na pánvi s 2 lžicemi **NIKAL 100% tuku**. Potom prsa položíme na plech pokrytý pečícím papírem a dáme do trouby cca na 6 minut.

Mezitím oloupeme šalotku a nakrájíme na malé kostičky. Dáme do misky a přidáme citronovou šťávu a nastroháme trošku citronové kůry. Kuřecí prsa vyndáme z trouby a v pekáčku potřeme dresingem s cibulí.

Saláty natrháme a dáme na talíř. Posypeme nakrájenými bylinkami. Připravíme salátovou zálivku: **NIKAL Salátové koření**, 2 lžice **NIKAL Omega 3 s bazalkou**, 2 lžice vinného octa, 3 lžice studeného vývaru z **NIKAL Polévky a univerzálního koření** a 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**. Zálivkou lehce polijeme salát na talíři a přiložíme kuřecí prsa nakrájená na nudličky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 27,0 g tuk • 9,3 g sacharidy • 45,2 g bílkoviny
1,7 g vlákniny • Energetická hodnota 458 kcal