



## Ingredience

- NIKAL Masové koření
- NIKAL Omega 3 stolní olej
- NIKAL Rajská polévka a omáčka
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 4 velká kuřecí stehna
- 20 cherry rajčátek
- 1 kg oloupaných brambor na vaření
- 1 lžička mletého kmínu
- sůl
- 100 g kapary
- 100 g oliv, vypeckovaných a půlených
- svazek omyté čerstvé bazalky

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.

## Pečené kuře s rajčaty, kapary a olivami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 200°C. Kuřecí stehna dostatečně okořeníme **NIKAL Masovým kořením**.

Ve větším hrnci rozejdeme lžici **NIKAL Omega 3 stolního oleje** na střední teplotu. Kuřecí stehna v hrnci osmažíme po obou stranách asi 2 minuty dozlatova a vyndáme z hrnce. K chladnějšimu oleji přilejeme do hrnce asi 800 ml vody a opět zahřejeme. Vmícháme 2 lžičky **NIKAL Rajské omáčky a polévky a krátce povaříme**. Rajčátka nakrájíme na půlky a vložíme do hrnce. Přidáme kuřecí stehna a asi 30 minut vaříme až jsou stehna měkká.

Mezi tím brambory nakrájíme na kostky asi 2 cm velké a okořeníme mletým kmínem, solí a 2 lžičkami **NIKAL Přírodním olivovým olejem** a necháme krátce marinovat. Nasypeme na plech s pečícím papírem a vložíme do trouby asi na 20 minut.

Hotová stehna vyndáme z hrnce a do omáčky přidáme kapary, půlené, vypeckované olivy a také čerstvé listy bazalky. Lehce ohřejeme ale již nevaříme. Omáčkou přelijeme na talíři kuřecí stehno a přidáme kmínové brambory.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** tuk: 34,4 g • sacharidy: 45,3 g  
bílkoviny: 39,7 g • vlákniny: 9,5 g • Energetická hodnota: 667 kcal