



Ingredience

- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 4 kuřecí prsa s kůží
- 2 lžice másla
- 1 nastrohaná citrónová kůra
- sůl
- 300 g širokých nudlí
- 1 pórek
- 300 ml mléka, 1,5% tuku

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.

Citrónové kuře na pepři



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 ° C. Kůži z kuřecích prsních řízků (4 filé) mírně uvolníme na jedné straně. Promícháme 2 lžice másla s 2 lžičkami NIKAL Harmonie s pepřem a kůrou citrónu. Hotové ochucené máslo natřeme pod kůži kuřecích prsních řízků a pevně stlačíme.

Dáme vařit vodu na těstoviny. Mezitím na pánvi dáme 2 lžice NIKAL 100% rostlinného tuku a kuřecí prsní řízky krátce opečeme a pak dáme na 10 - 12 minut do trouby.

Do vařící vody dáme 300 g širokých nudlí a vaříme dle návodu na obalu. Těstoviny scedíme a necháme okapat. Pórek nakrájíme na jemné proužky a necháme chvíli podusit.

Ve větší pánvi ohřejeme 300 ml mléka a přidáme 25 g NIKAL Bílou omáčku.

Nudle spolu s pórkem přidáme do omáčky, promícháme a nandáme na talíř. Hotové kuřecí prsní řízky vyndáme z trouby, nakrájíme na proužky a dáme spolu s nudlemi na talíř.

Tip: Máslo zajistí šťavnatost masa. Nanesením ochuceného másla pod kůži lze připravit i celé kuře, stačí nakrojit kůži ze spoda a podél stehén.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9,9 g tuk • 48 g sacharidy • 50,5 g bílkoviny
4,1 g vlákniny • Energetická hodnota 480 kcal