



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Omega-3 olej s bazalkou
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 4 kuřecí prsní řízky, a cca. 160g
- sůl
- 1 lžice medu
- pepř, čerstvě namletý
- 1 šalotka
- 1 lžice šťávy z Bio citronu a jeho kůra
- 2 saláty little gem
- 2 hrsti natrhaných bylinek (petrželka, bazalka, kerblík)
- 2 lžice bílého 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.

Citrónové kuře s bazalkou a salátem s bylinkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180 °C. 4 kuřecí prsní řízky osolíme a opepříme a opečeme je z obou stran na 2 lžících **NIKAL 100% rostlinného tuku**. Poté je položíme na plech s pečicím papírem a necháme je asi 6 minut dopéct v troubě.

Mezitím oloupeme dvě šalotky najemno je nasekáme. Smícháme 2 lžice **NIKAL Omega-3 oleje s bazalkou**, 1 lžící medu, šalotkou a 1 lžící citrónové šťávy a kůry. Touto směsí potřeme kuřecí prsa poté, co je vytáhneme z trouby.

2 saláty little gem přepůlíme, posypeme bylinkami a nachystáme na talíře. Smícháme **NIKAL Salátové koření**, 2 lžice bílého vinného octa, 3 lžice vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** a 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a směs vymícháme do dresinku. Tímto dresinkem přelijeme salát, kuřecí prsa nakrájíme na plátky a položíme je přes salát.

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