



## Ingredience

- NIKAL Masové koření
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Africké koření
- 4 kuřecí prsní řízky cca. 150 g
- 1 citrón
- 2 snítky rozmarýnu
- 200 g kuskusu
- 1 svazek rukoly
- 2 lžice krájených mandlí

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.

## Citrónové kuře na salátu z rukoly a kuskusu



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 25 minut.

### Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 4 kuřecí prsní řízky ochutíme **NIKAL Masové koření**.

1 Citrón nakrájíme na asi 1 cm tlusté plátky. Přepůlíme 2 snítky rozmarýnu.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžice **NIKAL 100% rostlinný tuk** a restujeme na něm na středním plameni kuřecí řízky z obou stran. Opečené kuřecí řízky dáme na plech a dáme na asi 8 minut do trouby. Poté do prsou pícháme jehlou a pokud z nich vyteče čirá tekutina, tak je maso perfektně upečené.

Dáme vařit 200ml čistého vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** se dvěma lžičkami **NIKAL Přírodní olivový olej Extra** a lžičkou **NIKAL BIO Africké koření**. Do misky dáme 200g kuskusu a zalijeme jej vývarem, necháme asi 5 minut stát a poté zamícháme vidličkou.

Svazek rukoly očistíme, eventuálně můžeme nakrájet na menší kousky a vmícháme do kuskusu. 2 lžice mandlí orestujeme na pánvi na sucho a také vmícháme do kuskusu.

Salát z rukoly a kuskusu servírujeme na talíř a posadíme na něj kuřecí maso s plátkem citrónu..

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 21,9 g tuk • 35 g sacharidy • 42,9 g bílkoviny  
7,1 g vlákniny • Energetická hodnota 507 kcal