



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Omega 3 s rozmarýnem
- 12 velkých připravených garnel
- 100 g pikantního choriza
- 4 větších jarních cibulek
- 4 rajčata
- 1 šalotka
- 1 stroužek česneku
- sůl
- mletá černý pepř

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.

Garnelové špízy s chorizem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

12 velkých garnel oloupete. 100 g pikantního choriza nakrájíte na tenké plátky. Cibulky rozděláme na bílou a zelenou část, zelenou část nakrájíme na kolečka a bílou na půlky. Garnely, chorizo a bílé cibulky napícháme střídavě na 4 špejle.

4 rajčata nakrájíme na čtvrtky, vyčistíme od jadérek a nakrájíme na malé kostičky. Šalotku a česnek oloupeme, šalotku nakrájíme na malé kostičky a česnek nasekáme najemno.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžíce **NIKAL Olivového oleje Extra** a šalotku s česnekem necháme zesklovatět. Přidáme rajčata a zelené části cibulek a krátce podusíme. Ochutíme solí a pepřem.

Špízy okořeníme solí a pepřem a osmažíme na 2 lžících **NIKAL Olivového oleje Extra**. Po každé straně asi 3 minuty.

Hotové špízy vyndáme a lehce pokapeme **NIKAL Omega 3 s rozmarýnem**. Podáváme s naší rajskou směsí.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 29,2 g tuk • 8,3 g sacharidy • 51,5 g bílkoviny • 2,2 g vlákniny • Energetická hodnota 508 kcal