



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- Med
- 2 středně velké cukety
- 12 cherry rajčat
- 800g jehněčí panenky
- 2 snítky oregána
- 1 lžička limetkové šťávy
- 200g rozdrobeného sýru Feta
- 4 snítky máty
- 4 snítky kopru

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.

Grilovaná jehněčí panenka s cuketou, sýrem Feta a bylinkami



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 35 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. 2 středně velké cukety nakrájíme na asi 1 cm tlusté plátky. Přepůlíme 12 cherry rajčat.

Jehněčí panenku a plátky cukety potřeme třemi lžičkami **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**. Jehněčí dále ochutíme **NIKAL Masovým kořením** a cukety trochou **NIKAL Bylinného sypkého koření**.

Poté velmi rozpálíme grilovací pánev a grilujeme na ní jehněčí panenku vcelku z každé strany 1 minutu.

Jehněčí panenku položíme na kus alobalu, přidáme rajčátka, 2 snítky oregána a alobal pevně uzavřeme. Takto dáme do trouby na asi 5 minut.

Poté vyjmeme maso z trouby a necháme asi 5 minut odpočinout.

Zatímco se peče maso, grilujeme na pánvi plátky cukety z obou stran. Dále smícháme lžičku medu se lžičkou limetkové šťávy a touto směsí potřeme jehněčí panenku.

Kousky cukety nachystáme na talíř a posypeme je rozdrobeným sýrem Feta. Jehněčí panenku nakrájíme na plátky a rozdělíme přes cukety se sýrem.

Špičky máty a kopru utrheme a dozdobíme jimi hotový pokrm. Ihned servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 27,7 g tuk • 6,2 g sacharidy • 53 g bílkoviny
1,2 g vlákniny • Energetická hodnota 489 kcal