



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Harmonie s pepřem
- med
- 8 kuřecích řízků, á cca. 100g
- 1 svazek mladých mrkví, co nejmenších
- 2 lžice balsamica
- 100g ricotty
- 2 šalotky
- 2 snítky tymiánu
- ½ lžičky nastrované kůry z BIO citronu
- 2 lžice hladké petrželky, nasekané
- sůl
- čerstvě namletý 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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Grilované kuřecí prsa s medovou mrkví a tymiánovou ricottou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

### Příprava:

1 svazek mrkví oddělíme od listů a oloupeme. Tlustší mrkve eventuelně ještě podélně rozkrojíme. Uvaříme je ve vroucí osolené vodě na skus, scedíme a zchladíme pod proudem studené vody.

V hrnci smícháme 2 lžice medu, 2 lžice balsamica, 2 lžice NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a krátce povaříme. Poté necháme chvíli zchladnout a přidáme mrkev. Marinujeme rovnoměrně, osolíme a opeříme.

100g ricotty dáme do misky. Oloupeme 2 šalotky, přepůlíme a nasekáme na velmi drobno. Lístičky tymiánu zbavíme stonků. Na pánvi rozehejeme 1 lžici NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a osmažíme na něm nadrobno nasekanou šalotku dosklovata.

Přidáme lístičky tymiánu a taktéž je krátce orestujeme. Necháme chvíli zchladnout a přidáme spolu s ½ lžičky citronové kůry k ricottě. Smícháme, osolíme a opeříme.

Mrkve poté grilujeme asi 5 minut, dokud lehce nezkaramelizují. Pravidelně je otáčíme, aby se nepřichytily a nepřipálily. Poté je rozdělíme na talíře a posypeme petrželkou.

8 kuřecích prsních řízků grilujeme z každé strany asi 3 minuty a opeříme je NIKAL Harmonií s pepřem. Zbylou marinádou přelijeme horké mrkve a rozdělíme přes ně taktéž ricottu.

Poté přidáme ogrilované kuřecí prsní řízky a posypeme je nasekanou petrželkou. Takto můžeme ihned servírovat.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 16 g tuk • 11,8 g sacharidy • 52 g bílkoviny • 4,6 g vlákniny • Energetická hodnota 399 kcal