



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL BIO Indické koření
- 200g dlouhozrnné rýže
- 100g čerstvého ananasu
- 100g čerstvého manga
- 1 středně velká mrkev
- 100g pórků
- 2 stroužky česneku
- 1 červená cibule
- 60g orestovaných kešu oříšků
- 2 lžice čerstvě vylisované citrónové šťávy
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 4 kuřecí prsní řízků, á 200g

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.

Grilované kuřecí steaky s curry a ovocným rýžovým salátem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

200g dlouhozrnné rýže uvaříme ve vroucí slané vodě. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat.

Mezitím nakrájíme na asi 1 cm velké kousky 100g ananasu a manga. Oloupeme 1 středně velkou mrkev a nakrájíme ji na tenké plátky. Pórek podélně přepůlíme, omyjeme a taktéž nakrájíme na tenké plátky. Oloupeme a nasekáme najemno 2 stroužky česneku. Oloupeme červenou cibuli, přepůlíme a nasekáme najemno.

Na pánvi rozežřejeme lžici **NIKAL 100% rostlinného tuku** přidáme česnek a cibuli a smažíme dosklovata. Přidáme mrkev, pórek a restujeme dozlatova.

Rýži, ananas, mango, orestovanou zeleninu a kešu oříšky dáme do jedné mísy, přilejeme 100 ml čistého vývaru z **NIKAL Univerzální polévky**, 2 lžice citrónové šťávy, 2 lžice **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a vše zamícháme.

Rýžový salát okořeníme pepřem a osolíme.

Lžici **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** smícháme se lžičkou **NIKAL Indického koření**

4 kuřecí prsní řízků (á 200 g) grilujeme z každé strany asi 6 minut a potíráme směsí oleje s kořením.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 21,8 g tuk • 52,4 g sacharidy • 43,2 g bílkoviny
3,9 g vlákniny • Energetická hodnota 580 kcal