



Ingredience

- NIKAL Harmonie s pepřem
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Tmavá omáčka
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 2 středně velké cibule
- 1 lžičky cukru
- 1 lžíce medu
- 3 lžíce Balsamica
- 1 Bio-citronová kůra
- 4 malá, červená jablka
- 4 vepřové kotlety, à cca. 200 g

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.

Vepřové kotlety s grilovanými jablky a cibulovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Oloupeme 2 středně velké cibule a nakrájíme na tenké proužky. Na pánvi rozežhřejeme 1 lžičku **NIKAL 100% rostlinný tuk** a osmažíme v něm cibuli na středním plameni dohněda. Přidáme lžičku cukru a necháme zkaramelizovat.

Zalijeme 3 lžícemi Balsamica, přidáme 250ml vody a prohřejeme. Poté přidáme 25g **NIKAL BIO Tmavá omáčka** rozmícháme a přivedeme k varu.

V misce smícháme nastrouhanou kůru z BIO citronu, lžičku **NIKAL Harmonie s pepřem**, lžičku medu a 4 lžíce **NIKAL Přírodní olivový olej Extra** a vymícháme marinádu.

Přepůlíme 4 červená jablka a odstraníme jádřince. Položíme je na gril spolu se 4 kotletami a grilujeme z každé strany asi 8-10 minut. Maso v průběhu grilování potíráme marinádou.

Kotlety servírujeme na talíři s jablky a teplou cibulovou omáčkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 39,7 g tuk • 16 g sacharidy • 42,2 g bílkoviny
2,4 g vlákniny • Energetická hodnota 588 kcal