



## Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL BIO Indické koření
- 4 stroužky česneku
- 3 lžice čerstvě vylisované šťávy z limetky
- 250g jogurtu, 10% tuku
- 4 kuřecí prsní řízky bez kůže
- 1 malé zralé mango
- 1 červená chilli paprika
- 1 červená cibule
- 2 lžice salátové majonézy

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.

## Indické grilované kuřátko s mango-chilli omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 60 minut

### Příprava:

Na marinádu oloupeme 4 stroužky česneku a rozdrtíme. Rozdrcený česnek smícháme se lžící NIKAL BIO Indického koření, 3 lžicemi čerstvě vylisované šťávy z limetky a 250g jogurtu s 10% tuku.

4 kuřecí prsní řízky bez kůže nakrájíme každý na 4 stejně velké kousky a dáme do misky. Přidáme marinádu a zamícháme. Vložíme na 1 hodinu do lednice a necháme zatáhnout.

Mezitím oloupeme 1 malé zralé mango a oddělíme od pecky. Nakrájíme jej na malé kousky. 1 chilli papriku podélně rozkrojíme, zbavíme semínek a očistíme. Půlky chilli papriky nakrájíme na tenké proužky. Červenou cibuli oloupeme, přepůlíme a nakrájíme najemno.

Lžici NIKAL Přírodního olivového oleje Extra rozeřjeme na pánvi a orestujeme na něm kostičky manga, cibule a proužky chilli papriky. Přidáme 80 ml vývaru z NIKAL Univerzální polévky a necháme vařit asi 8 minut na středním plameni. Poté vložíme do misky, necháme zchladnout a poté vmícháme salátovou majonézu.

Namarinované kuřecí maso grilujeme asi 4 minuty na grilu, dokud se úplně nepropeče. Po dvou minutách otáčíme. Indické kuřátko poté servírujeme s omáčkou s chilli a s mangem.

**TIP:** ke grilovanému indickému kuřátku se skvěle hodí indický chléb Naan. Tento chléb můžete zakoupit v asijských obchodech nebo v různých akcích v supermarketu. Chléb Naan potřete trochou NIKAL Přírodního olivového oleje Extra a ogrilujte jej na grilu dokřupava.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 25,5 g tuk • 12 g sacharidy • 32,8 g bílkoviny  
1,7 g vlákniny • Energetická hodnota 412 kcal