



Ingredience

- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL BIO Indické koření
- NIKAL Dýňová krémová polévka
- NIKAL BIO Tmavá omáčka
- 1 kg brambor
- sůl
- 4 kuřecí prsa
- 2 PL mouky
- 2 vejce
- 80 g strouhaného kokosu
- 80 g strouhanky
- 400 ml mléka, 1,5 % tuku
- 250 ml vody
- 2 jarní cibulky

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.

Kokosové kuře se šťouchanými brambory s dýní



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 45 minut

Příprava:

Troubu předehřejeme na 180°C. Oloupeme 1 kg brambor a dáme je vařit do slané vody. Uvažené brambory přecedíme a necháme odležet.

Mezitím okořeníme 4 kuřecí prsa s **NIKAL BIO Indickým kořením**. V míse rozšleháme 2 vejce, na větším tácu smícháme strouhanku s kokosem a vedle dáme hromádku 80 g mouky. Kuře obalíme klasicky v trojobalu: hladká mouka, rozšlehaná vejce a na závěr strouhanka s kokosem.

V pánvi rozežřejeme **NIKAL Omega-3 Stolní olej** a kuřecí prsa smažíme z obou stran dozlatova. Smažené kuřecí kousky odkládáme na pečící plech. Dáme zapéct do trouby na cca 7 - 8 minut.

Mezitím rozežřejeme ve větším hrnci 400 ml mléka, přimícháme 35 g **NIKAL Dýňové krémové polévky** a povaříme. Brambory rozšťoucháme, přidáme do hrnce a mícháme dokud se nám nevytvoří hladké pyré.

V dalším hrnci rozežřejeme 250 ml vody, vmícháme 25 g **NIKAL BIO Tmavé omáčky** a povaříme. 2 jarní cibulky nakrájíme na kroužky a přidáme do omáčky a chvíli táhneme.

Hotové kokosové kuřecí kousky vyndáme z trouby a naservírujeme na talíře, přidáme pyré, zalijeme tmavou omáčkou a můžeme podávat.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 18,2 g tuk • 47,6 g sacharidy • 48,2 g bílkoviny • 9 g vlákniny • Energetická hodnota 554 kcal