



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Harmonie s pepřem
- 500g bílého zelí
- 2 červená jablka
- 1 čerstvě vylisovaný citrón
- 2 řapíkaté celery
- 1 svazek hladké petrželky
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce středně ostré hořčice
- sůl
- 4 vepřové kotlety s kostí
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.

Grilované kotlety s jablečno-zelným salátem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

500g bílého zelí oddělíme od dřevnatého stonku a nakrájíme na tenké proužky nebo nastrouháme a dáme do misky.

Rozčtvrtíme 2 červená jablka, vykrojíme jádřince a takéž nakrájíme na tenké proužky. Přidáme do misky se zelím, přelijeme polovinou šťávy z citrónu, zamícháme a necháme marinovat.

Očistíme 2 řapíkaté celery a nakrájíme na velmi tenké plátky. Lístky petrželky zbavíme stonků a nasekáme najemno. Dáme do misky spolu s celerem.

Přidáme 2 lžíce jablečného octa a 3 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a vymícháme. Dochutíme **NIKAL Salátovým kořením**.

Smícháme 1 lžici hořčice, 1 lžici medu a zbytek šťávy z citrónu, osolíme a přidáme do marinády.

4 kotlety okořeníme **NIKAL Harmonií s pepřem**, položíme na gril a grilujeme z každé strany asi 8 minut. Během grilování potřeme tenkou vrstvou marinády.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 20,7 g tuk • 16,2 g sacharidy • 45,5 g bílkoviny
5,8 g vlákniny • Energetická hodnota 436 kcal