



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Salátové koření
- NIKAL Masové koření
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 2 svazky ředkvičky
- 300 g žampionů
- 8 jarních cibulek
- 400 g směsi salátů, očištěné
- 6 lžic vody
- 640 g krutých prsou,
8 plátků asi po 80 g
- 2 lžičky citrónové šťávy
- 1 lžíce pažitky, jemně nakrájené
- 1 lžíce petrželky, jemně nakrájené
- 2 lžice jablečného octa

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.

Krutí řízek na ředkvičkách a s žampiony



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

Očistěte 2 svazky ředkviček a 300 g žampionů a nakrájejte na tenké plátky. Omyjte 8 jarní cibulek a nakrájejte na tenké kroužky. Očistěte a promyjte 400 g míchaného salátu. Zálivku připravíme ze 4 lžic vody, 2 lžic **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a 2 lžic jablečného octa. Ochutíte **NIKAL Salátovým kořením**.

Na pánvi zahřejte polévkovou lžící **NIKAL 100% rostlinného tuku** a osmažte 8 krutých řízků po každé straně asi 2 minuty. Odstraňte z pánve, okořeňte **NIKAL Masovým kořením** a držte v teple.

Na pánev dejte ředkvičky a žampiony, krátce orestujte, zalijte 2 lžicemi vody a citronovou šťávou. Přidejte jarní cibuli smíchejte a přidejte **NIKAL Bylinné sypké koření**.

Míchaný salát promíchejte s lžící jemně nasekané pažitky a lžící jemně nasekané petrželky a přilijte zálivku.

Zeleninu s žampiony servírujte na talíře a navrch dejte krutí řízky. Podáváme se salátem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 8,7 g tuk • 4,5 g sacharidy • 42,8 g bílkoviny
2,5 g vlákniny • Energetická hodnota 271 kcal