



Ingredience

- NIKAL BIO Mexické koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 4 masitá rajčata
- 1 stroužek česneku
- 4 jarní cibulky
- 1 avokádo
- 80 g kyšky, 20% tuku
- 100 ml polotučného mléka
- 2 lžice limetkové šťávy, čerstvě vylisované
- sůl
- čerstvě namletý pepř
- 4 kuřecí prsní řízky, à 150 g
- 2 kukuřičné tortily
- 1 lžice najemno nasekaného oregána

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.

Kořeněné kuřátko na pečených rajčatech s avokádovým dresinkem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut

Příprava:

4 masitá rajčata rozčtvrtíme. 1 stroužek česneku oloupeme a nasekáme najemno. 4 jarní cibulky očistíme a nakrájíme na kolečka. Zralé avokádo rozpůlíme, vyjeme pecku a oloupeme. Poloviny avokáda dáme do misky a rozmixujeme s 80g kyšky (20% tuku), 100 ml polotučného mléka a dvěma lžicemi čerstvě vylisované šťávy z limetky. Okořeníme solí a pepřem.

4 kuřecí prsní řízky nakrájíme na nudličky. Na tenké proužky nakrájíme také kukuřičné tortily. Lžící najemno nasekaného avokáda smícháme se lžící **NIKAL BIO Mexického koření** a lžící **NIKAL přírodního olivového oleje Extra** a v této směsi namarinujeme kuřecí maso.

Na pánvi rozežřejeme lžící **NIKAL 100% rostlinného tuku** a vložíme namarinované kuřecí nudličky. Pečeme asi 4 minuty. Poté vyjeme maso z pánve a vložíme rajčata. Pokud je potřeba, přidáme rostlinný tuk. Přidáme česnek a jarní cibulku a lehce osmažíme. Dále osolíme a opepříme.

NIKAL 100% rostlinný tuk rozežřejeme na další pánvi a osmažíme v něm proužky tortily dozlatova.

Mezitím naskládáme na talíř pečená rajčata a přelijeme je dresinkem z avokáda. Poté přidáme nahoru kuřecí nudličky a posypeme smaženými kousky tortily.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 31,5 g tuk • 17,8 g sacharidy • 41,2 g bílkoviny
4,2 g vlákniny • Energetická hodnota 519 kcal