



## Ingredience

- NIKAL Balance Salátový dresink bylinkový
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL BIO Italské koření
- NIKAL Směs jader a semínek „Omega Mix“
- 600 g filé z kuřecích prsou
- 8 dřevěných špejlí
- sůl
- 250 g smíšeného salátu

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.

## Kuřecí špízy v kabátku ze směsi jader a semínek s letním listovým salátem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 15 minut

### Příprava:

Omyjte 600 g filé z kuřecích prsou ve studené vodě a osušte. Pak nakrájejte na plátek a napíchejte podél (vytvoříte vlnky) na 8 špejlí.

Smíchejte v misce 2 polévkové lžíce **NIKAL Balance Salátový dresink bylinkový** se 4 lžícemi **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a s 8 lžícemi vody.

Na pánvi zahřejte 1 polévkovou lžici **NIKAL 100 % rostlinného tuku** a osmažte kuřecí špízy dozlatova na každé straně po dobu 4 minut.

Poté špízy z pánve vyndejte a ochuťte **NIKAL BIO Italským kořením**. Dostatečně posypejte nebo rovnou obalte v **NIKAL Směsi jader a semínek „Omega Mix“**.

250 g míchaného salátu omyjte a zalijte připravenou zálivkou. Salát dejte na talíř a přiložte hotové špízy.

**Tip:** Nejlépe chutná s čerstvou bagetou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 25 g tuk • 5 g sacharidy • 45 g bílkoviny  
2,9 g vlákniny • Energetická hodnota 438 kcal