



## Ingredience

- NIKAL Masové koření
- NIKAL Rajská polévka a omáčka
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 4 velká kuřecí stehna
- 20 cherry rajčat
- 1 kg brambor, typ B, oloupaných
- 1 čajová lžička kmínu, mletý
- sůl
- 100 g kapary
- 100 g oliv Kalamata, nakrájených na polovinu
- 1 svazek bazalky, trhaný

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

**NIKAL** specialista na omáčky, polévky a koření  
Lesná 102  
67102 Šumná

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.

## Pečené kuře s rajčaty, kapary a olivami



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 50 minut

### Příprava:

Předehřejte troubu na 200 ° C. 4 velká kuřecí stehna okořeňte NIKAL Masovým kořením.

Zahřejte 1 polévkovou lžici **NIKAL Omega-3 Stolního oleje** ve velké pánvi nebo pekáči na střední teplotu. Osmažte v něm zprudka kuřecí stehna ze všech stran. Vyjměte kuřecí stehna z hrnce, vylijte tuk a v hrnci zahřejte 800 ml vody. Do vody vmíchejte 2 lžičky **NIKAL Rajské polévky a omáčky** a přiveďte k varu. Nakrájejte na polovinu 20 cherry rajčat a vložte do hrnce, přidejte kuřecí paličky a vše vařte při střední teplotě asi 30 minut až bude kuře měkké.

Mezitím nakrájejte 1 kg oškrábaných brambor na cca 2 cm kostky, posypte 1 čajovou lžičkou mletého kmínu, solí a pokapejte 2 lžičkami **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**. Rozložte na plech a vložte asi na 20 minut do trouby.

Vyjměte vařená kuřecí stehna z hrnce a ohřejte v rajčatové omáčce 100 g kapary, 100 g oliv Kalamata (bez pecek a rozpůlených) a 1 svazek trhaných listů bazalky.

Nalijte omáčku na kuřecí stehna a podávejte s kmínovými bramborami.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 34,4 g tuk • 45,3 g sacharidy • 39,7 g bílkoviny • 9,5 g vlákniny • Energetická hodnota 667 kcal