



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- NIKAL Olivový olej Extra
- 3 lžice medu
- 2 citróny
- 4 lžice chilli omáčky, sladké
- 2 pikantní chilli papričky
- 4 stroužky česneku
- 1,2 kg kuřecích křidélek
- 500 g brambor
- 1 lžička kmínu
- mořská sůl
- 200 g nízkotučného tvarohu
- 1 svazek pažitky

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.

Pikantní kuřecí křidélka s pečenými brambory



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

Z dvou dobře očištěných citrónů nastrouháme kůru a pak z nich vymáčkeme šťávu. Do misky dáme kůru a šťávu z citrónů, 3 lžice medu, 4 lžice sladké chilli omáčka a dobře promícháme.

2 pálivé chilli papričky a 4 stroužky česneku nakrájíme najemno a přidáme do marinády. Dochutíme pomocí **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou**. Do marinády dáme kuřecí křidélka a přes noc necháme v ledničce uležet.

Troubu předehřejeme na 175 °C. 500 g brambor důkladně umyjeme a dáme na plech. Polijeme 2 lžicemi **NIKAL Olivovým olejem Extra** a okořeníme pomocí 1 lžičky kmínu, 1 lžice **NIKAL Harmonie chilli a papriky** a osolíme mořskou soli. Dáme péct na 40 minut.

Na velké pánvi rozežřejeme 1,5 lžice **NIKAL 100% rostlinného tuku**. Kuřecí křídla dáme na pánev a z každé strany ogrilujeme. (V létě doporučujeme klasický gril).

Připravíme si dip. Rozmícháme 200 g nízkotučného tvarohu s 1 lžicí **NIKAL Harmonie chilli a papriky** a dle chuti přidáme mořskou sůl. Dobře promícháme a posypeme jemně nakrájenou pažitkou. Kuřecí křidélka servírujeme na připravených talířích s opečenými brambory a dipem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 26,5 g tuk • 39 g sacharidy • 48,8 g bílkoviny • 12,8 g vlákniny • Energetická hodnota 598 kcal