



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Harmonie s paprikou a chilli
- NIKAL Rajská omáčka
- 100 g medu
- 100 ml vody
- 4 lžíce sojové omáčky
- 2 lžíce jablečného octa
- 1,2 kg žeber
- 1 malá hlávka bílého zelí, cca. 600 g
- 1 cibule
- 50 ml vinného octa
- 1 lžíce cukru
- mořská sůl
- Pepř, mletý

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 žebra se zelným salátem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 140 minut.

Příprava:

Přivedeme k varu 100 ml vody, přidáme 3 lžíce **NIKAL Rajské omáčky**, promícháme a krátce provaříme. Omáčku nalijeme do mísy, přidáme 100 g medu, 4 lžíce sojové omáčky a 2 lžíce jablečného octa. Okořeníme **NIKAL Harmonií s paprikou a chilli**.

Žebra namočíme do hotové marinády a pečlivě je marinádou potřeme. Necháme odležet alespoň 1 hodinu.

Mezitím předehřejte troubu na teplotu 150 ° C.

Žebra dáme na plech a vložíme do trouby. Pečeme asi 2 hodiny. Během pečení natíráme marinádou. Hlávku zelí rozpůlíme a vykrojíme košťál. Zelí nakrájíme na tenké nudličky, nebo nastroháme. Cibuli nakrájíme na malé kostičky a smícháme se zelím. Přidáme vinný ocet, 3 lžíce **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**, lžici cukru, sůl a pepř. Promícháme a necháme krátce odpočinout.

Žebra nakrájíme a podáváme se salátem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 35,6 g tuků • 34 g sacharidů • 43,1 g bílkovin • 14,4 g vlákniny • Energetická hodnota 636 kcal