



Ingredience

- NIKAL Harmonie s paprikou a chilli
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- Plátky vepřového bůčku, á 150g
- 2 baby ananasy
- ½ limetky
- 1 lžička cukru
- 2 jarní cibulky
- ½ svazek koriandru

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.

Vepřový bůček s paprikou, chilli a ananasem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 25 minut plus 3 hodiny marinování

Příprava:

4 plátky vepřového bůčku přepůlíme. Zamícháme lžící NIKAL Harmonie s paprikou a chilli se 3 lžícemi NIKAL Přírodního olivového oleje Extra. V této směsi marinujeme bůček minimálně 3 hodiny na studeném místě.

Překrojíme 2 baby ananasy. Šťávu z půlky limetky zamícháme lžičkou cukru.

2 jarní cibulky očistíme a nakrájíme na tenká kolečka. Koriandrové lístečky zbavíme stonků a nahrubo nasekáme.

Marinovaný bůček grilujeme z každé strany asi 8 minut. Půlky ananasů grilujeme taktéž, 6 minut.

Vše připravíme na talíř a ananasy přelijeme slazenou šťávou z limetky.

Posypeme kolečky jarní cibulky, koriandrem a parmezánem.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 56,2 g tuk • 19,2 g sacharidy • 18,7 g bílkoviny
1,9 g vlákniny • Energetická hodnota 659 kcal