



Ingredience

- NIKAL BIO Mexické koření
- NIKAL BIO Tmavá omáčka
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 8 hotových tacos plátek
- 2 filety z kuřecích prsíček
- 100 ml vody
- 1 červená paprika
- 1 červená cibule
- 100 g ledového salátu
- 150 g smetany, 20% tuku
- sůl
- 100 g konzervované kukuřice

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.

Mexické tacos s glazovanými kuřecími proužky



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

Předehřejeme troubu na 80 °C. Vložíme do trouby připravené tacos plátky a zahřejeme. Nakrájíme kuřecí prsa na proužky a marinujeme ve směsi z **NIKAL BIO Mexického koření** a **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**.

V hrnci zahřejeme 100 ml vody, přidáme 1 lžičku **NIKAL BIO Tmavé omáčky** a přivedeme k varu. Přidáme 1 lžičku medu do omáčky a povaříme krátce při nízké teplotě.

Rozpůlíme 1 červenou papriku na polovinu, odstraníme jadřínek a nakrájíme na proužky. Oloupeme 1 červenou cibuli a nakrájíme na kroužky. 100 g ledového salátu nakrájíme na tenké proužky. Smícháme 150 g zakysané smetany, 20% tuku, s **NIKAL BIO Mexickým kořením**.

Ve velké pánvi zahřejeme 1 lžici **NIKAL 100% rostlinného tuku**, orestujeme proužky papriky, lehce osolíme a vyndáme z pánve. Osmažíme zprudka marinované kuřecí proužky a vložíme je do omáčky s medem.

Dusíme v omáčce za občasného míchání. Vyjmeme z pánve. Ohřáté tacos plátky vyplníme nejdříve plátky ledového salátu, přidáme cibulové kroužky, kukuřici a osmaženou papriku. Přidáme kuřecí nudličky a polijeme okořeněnou smetanou. Ihned podáváme.

Tip: Lze využít i vegetariánskou verzi. Namísto kuřat je úžasné uzené tofu. Nakrájíme tofu na proužky, marinujeme a osmažíme jako kuřecí maso.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 9 g tuk • 19,2 g sacharidy • 24,2 g bílkoviny
3,5 g vlákniny • Energetická hodnota 257 kcal