



## Ingredience

- NIKAL BIO Čistý vývar
- NIKAL BIO Indické koření
- 400 g špaget
- 1 salátová okurka
- 1 karotka
- 1 kořen celeru
- 1 paprika
- 1 zelená chilli paprička
- 2 srdíčka římského salátu
- 100 g sójových klíčků
- 0,5 svazku koriandru
- 0,5 svazku máty
- 2 PL veganského meruňkového džemu
- čerstvě vymačkaná šťáva z 1 limetky
- 1 PL rýžového nebo vinného octa
- 1 PL restovaných sezamových semínek

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](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Těstovinový salát na kari s koriandrem a mátou



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

400 g špaget uvaříme dle návodu na balení, slijeme a necháme odkapat.

1 salátovou okurku oloupeme, podélně rozkrojíme, očistíme od semínek a nakrájíme na kostky. Následně oloupeme 1 karotku, 1 celer a nakrájíme na kostky.

Papriku a chilli papričku podélně rozpůlíme, očistíme od jadérek a nakrájíme na jemné proužky.

2 srdíčka římského salátu očistíme a nakrájíme na proužky. Vše v míse smícháme s těstovinami a přidáme 100 g sójových klíčků. Lístky bylinek (1/2 svazku koriandru a máty) odtrhneme od stonku přidáme do salátu. Vše důkladně promícháme.

Dresink připravíme ze 100 ml čistého vývaru (vyhotoveného z NIKAL BIO Čistého vývaru), 2 PL meruňkového džemu, limetkové šťávy, 1 PL rýžového či vinného octa, 1 PL restovaných sezamových semínek a z NIKAL BIO Indického koření. Salát marinujeme a můžeme servírovat.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 5,4 g tuk • 80,8 g sacharidy • 18,1 g bílkoviny  
13,9 g vlákniny • Energetická hodnota 464 kcal