



## Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Harmonie s chilli a paprikou
- 150g cukety
- 150g malých žampionů
- 2 červené cibule
- 150g cherry rajčat
- mořská sůl
- 2 žluté papriky
- 2 masitá rajčata
- 1 stroužek česneku, malý svazek petrželky
- 2 lžíce sladké chilli omáčky
- 150g lilku

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.

## Grilované zeleninové špízy s rajčatovo-paprikovou salsou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut.

### Příprava:

Na kostičky nakrájíme 150g cukety a 150g lilku a 150g malých žampionů rozčtvrtíme. Oloupeme 2 červené cibule, také rozčtvrtíme a oddělíme od sebe její vrstvy. Takto nakrájenou zeleninu spolu se 150g cherry rajčat střídavě napichujeme na špízové jehly.

Marinádu uděláme ze 3 lžic **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**, 2 lžic **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou** a trochy mořské soli. Touto směsí poté potřáeme špízy.

Na salsu budeme potřebovat: malé kostičky žluté papriky, masitých rajčat a stroužku česneku. Vše zamícháme a ochutíme 1 lžící **NIKAL Harmonie s chilli a paprikou**. Najemno nakrájíme také svazek petrželky, přidáme do salsy a nakonec vmícháme 2 lžíce sladké chilli omáčky.

Špízy grilujeme z každé strany dozlatova, potřáeme marinádou a případně dochutíme **NIKAL Harmonií s chilli a paprikou**. Servírujeme spolu se salsou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 15,5 g tuk • 5,9 g sacharidy • 3,2 g bílkoviny • 4,6 g vlákniny • Energetická hodnota 175 kcal