



## Ingredience

- NIKAL Bílá omáčka
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- 2 sladké brambory, á cca 200g
- 400g cukety
- 6 velkých hnědých žampionů
- 250 ml vody
- 2 lžíce najemno nasekaných bylinek, například kopru nebo petrželky

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.

## Grilovaný zeleninový špíz se sladkým bramborem a bylinkovou omáčkou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá asi 30 minut

### Příprava:

2 sladké brambory oloupeme, podélně rozkrojíme a nakrájíme na asi 2 cm tlusté plátky. Tyto kousky brambor vaříme v osolené vodě, ne úplně do měkka. Scedíme, zchladíme studenou vodou a necháme okapat.

400g cukety nakrájíme také na 2 cm tlusté plátky. 6 žampionů přepůlíme. Zeleninu po různu napichujeme na špízové jehly.

Smícháme **NIKAL Bylinné sypké koření** se třemi lžícemi **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**. Touto směsí potřeme špízy a grilujeme je asi 8 minut na grilu kolem dokola.

Do hrnce napustíme 250 ml vody a zahřejeme ji. Přidáme 25 g **NIKAL Bílé omáčky**, zamícháme, přivedeme k varu a vaříme asi 1 minutu. Poté přidáme nasekané bylinky.

Zeleninové špízy se sladkým bramborem podáváme s bylinkovou omáčkou.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 16,3 g tuk • 29,2 g sacharidy • 6,4 g bílkoviny  
Energetická hodnota 289 kcal