

PILETINA SA POVRĆEM

Sastojci:

- ❖ 1 glavica crnog luka
- ❖ 1 čaša integralnog pirinča
- ❖ oko 300gr pilećeg belog mesa
- ❖ mix povrća po vašem ukusu
- ❖ sok od 1 limuna
- ❖ 1 šolja belog vina
- ❖ malo maslinovog ulja
- ❖ kalijumova (himalajska) so i začini po ukusu



Priprema:

1. Najpre operite pirinač, pa stavite da se kuva.
2. Ukoliko želite da vaš pirinač bude rastresit (onako kao iz restorana)
3. Dok se pirinač kuva, piletinu isecite na komade srednje veličine, a luk očistite pa isecite na sitnije.
4. Na malo maslinovog ulja, u odgovarajućem tiganju, prvo prodinstajte crni luk.
5. Kada zamiriše, dodajte piletinu, pa dalje dinstajte zajedno da se piletina fino uprži.
6. Tada dodajte mix povrća koji ste odabrali, pa mešajte par minuta da se sve zajedno prodinsta.
7. Izvadite piletinu, a povrće nalijte vodom i ostavite da se kuva na umerenoj temperaturi.
8. Ukoliko kupujete zamrznutu mešavinu, biće potrebno svega par minuta.
9. Ukoliko koristite sveže povrće, biće potrebno nešto duže vremena.
10. Svakako, kada povrće omekša, procedite od vode, pa vratite u šerpu.
11. Dodajte sada i piletinu, zatim sveže ceđen limunov sok i belo vino.
12. Vratite na ringlu da sve zajedno još jednom provri, tako da belo vino ispari.
13. Zamirisaće vam fino, i tada dodajte začine po ukusu, promešajte, pa sklonite sa ringle.
14. U međuvremenu je i pirinač gotov, i vreme je da se servira.
15. Možete napraviti finu dekoraciju, tako što će pirinač biti u sredini a okolo piletina i povrće, a možete uraditi i po vašem ukusu.
16. Ima dosta ideja na internetu, a slika iznad takođe može da posluži kao inspiracija.
17. Poslužite toplo uz salatu po izboru i uživajte!



Prijatno!