

# PILETINA U JOGURTU I SENFU

## Sastojci:

- ❖ 300gr pilećeg filea od prsa (belo meso)
- ❖ 1 nemasni jogurt
- ❖ 1 kašičica senfa
- ❖ 1 kašičica kurkume
- ❖ malo semena korijandra
- ❖ 3-4 kašike maslinovog ulja
- ❖ kalijumova (himalajska) so, biber, peršun i začini po ukusu



## Priprema:

1. Pileći file (bez kože!) narežite na kockice i pecite 5 minuta na tiganju sasvim bez masnoće.
2. Povremeno protresite tiganj da bi piletina sa svih strana bila jednako pečena.
3. Tada zalijte jogurtom, dodajte senf, so i biber, te kurkumu i malo izmrvljene semenke korijandra.
4. Promešajte, pa dinstajte na umjerenoj vatri dok sva tečnost ne ukuva, otprilike još 5 minuta.
5. Pred sam kraj dinstanja jelo po ukusu pospite naseckanim peršunom.



**P.S.** Ova ukusna piletina ne zahteva mnogo, sasvim jednostavan prilog poput integralnog pirinča ili neke mešane osvežavajuće salate će biti odličan izbor.

*Prijatno!*