

# RIŽOTO SA PILETINOM

## Sastojci:

- ❖ crni luk
- ❖ oko 300gr pilećeg (junećeg ili telećeg) belog mesa
- ❖ 200gr integralnog pirinča
- ❖ povrće- po želji (celer, paprika, šargarepa, tikvica- šampinjoni NIKAKO!)
- ❖ kalijumova (himalajska) so
- ❖ malo origana, majčine dušice, peršuna
- ❖ 1 kašika maslinovog ulja
- ❖ 1-2 manja paradajza (po želji)
- ❖ posna kocka za supu od povrća



## Priprema:

1. Prodinstati luk iseckan na kockice na vodi, dodati 300gr piletine ili nekog drugog nemasnog mesa (poput teletine i junetine) i povrće (nikako šampinjone) po želji i prelići bujonom od posne supe od povrća (kocka).
2. Kad se meso i povrće izdinsta, dodajte oprani integralni pirinač i kada sve omekša, dodati malo origana, majčine dušice, peršuna, kalijumove soli, 1 kašiku maslinovog ulja, a po želji možete izrendati u to i paradajz.
3. Sve dobro promešati i zaliti vodom, pa sve krčkati dok se pirinač ne skuva.
4. Takođe, kada sve zalijete vodom možete ubaciti u rernu i zapeći.
5. Uz svaki ručak obavezna sveža salata, kupus neograničeno.

*Prijatno!*