

Rucak bez kapi ulja - Pirinac sa piletinom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **90 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** integralnog pirinca
- **2** bataka sa karabatakom
- **2** šargarepe
- **po ukusu** suvi biljni zacín
- **2 kašičice** karija
- **1/2 kašičice** kurkume

Priprema

Batake naliti vodom i staviti da se kuvaju. Kada voda pocne da kljuca, ostaviti da vri 10-15 minuta, zatim zameniti vodu i ostaviti da se lepo skuvaju.

U manjoj šerpici integralni pirinac naliti vodom i staviti da se malo prokuva. Dodati šargarepu isecenu na štapice. Kada šargarepa i pirinac omekšaju skloniti sa šporeta.

Batake ocistiti od kože i kosti i meso usitniti na komadice.

U manjoj tepsijici staviti pirinac sa šargarepom i usitnjeno meso. Dodati zacine i promešati da se sjedini. Naliti vodom u kojoj se kuvalo meso i tepsijicu staviti u zagrejanu rernu na 150-200 C da se ukrcka.

Savet

Brzo, jednostavno, zdravo i ukusno jelo. Ja sam poslužila uz zelenu salatu, takoe bez ulja i ruak je bio pun pogodak :-)