

Piletina s povrćem



težina: **srednje**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g** cureceg ili pileceg belog mesa
- **1 manji** brokoli
- **1/4 glavice** karfiola
- **1** crvena paprika
- **1** praziluk
- **2** veće šargarepe
- **maloulja**
- **1 kašika** susama
- **4 kašike** soja sosa
- **1 prstohvat** belog luka u prahu
- **po ukusu** so
- **po ukusu** biber
- **po ukusu** mešavina biljnog začina

Priprema

Belo meso iseci na krupnije kocke, prelići ga soja sosom, posuti belim lukom i začiniti po ukusu. Dobro izmešati i ostaviti da se marinira u frižideru najmanje 60 minuta. Može i preko noci.

Brokoli i karfiol odvojiti od korena i iskidati ih na manje cvetove. Praziluk i šargarepu ocistiti i iseci na štapice. Crvenu papriku iseckati na kalutove. U voku na malo ulja propržiti meso da porumeni. Potom dodati šargarepu, brokoli i karfiol i uz neprestano mešanje pržiti 5 minuta. Nakon toga dodati crvenu papriku i praziluk i nastaviti sa prženjem na visokoj temperaturi dok svi sastojci ne omekšaju.

Savet

Gotovo jelo posuti susamom i servirati.