

Terijaki piletina sa povrćem



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Za piletinu:

- **1 kg** pilecih grudi-file
- **350-450 g** brokolija
- **2** češnjabelog luka, može i umbir
- **4-5** šargarepa
- **2 kašik** maslinovog ulja

Terijaki sos:

- **1/4** šoljesoja sosa
- **1** šoljavode
- **1/2 kašice** umbira (zacin)
- **1/4 kašice** belog luka u prahu (opciono)
- **5 kašika** žutog šećera
- **1-2 kašik** meda
- **2 kašike** cvrstina
- **1/4** šoljevode

Priprema

Terijaki sos: Pomešati sve sastojke (sem cvrstina i 1/4 šolje hladne vode) u šerpici i staviti na vatru, promešati. U čašu staviti hladnu vodu i cvrstin, dobro promesati i dodati u šerpicu. Mešati i držati na vatri do željene gustine. Ako pregusti-dodati vode. Ostaviti sos da se ohladi, u posebnoj posudi vakumirati i staviti u frižider.

Piletina: Na srednje-jacoj vatri, u duboki tiganj staviti maslinovo ulje. Dodati iseckanu šargarepu i piletinu, iseckanu na kockice, mešajući 6-8 minuta. Dodati beli luk, mešati 1 minut. Dok se pile prži, skuvati brokoli i staviti sa strane. Dodati terijaki sos u tiganj i mešati dok se ne zgusne sos. Isključiti vatru i dodati brokoli u tiganj. Servirati uz pirinac ili nudle.

Savet

Poželjno iseckati brokoli na 3-4 dela :)