Piletina sa povrcem (Chinese)



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g**pileceg belog mesa
- **1/2 glavice**kupusa
- **1/2 glavice**crvenog kupusa
- **1**šargarepa
- **200 ml**mlevenog paradajza
- so
- biber
- **2 kašike**soja sosa
- **100 ml**grckog jogurta
- **2 šolje**pirinca

Priprema

Spremiti pan ili vok, u malo ullja propržiti belo meso iseckano na kockice ili na duž, dodati mu šargarepu iseckanu na tanke trakice.

Sve ovo se prži jako brzo, dakle potrebno je propržiti vrlo kratko da bi povrce ostalo poluživo kako ne bismo izgubili njegove vitamine.

Dodajemo prvo crveni kupus (on je malo cvršci nego zeleni i potrebno mu je nešto više vremena da malo omekša), kada crveni kupus blago omekša dodajemo zeleni kupus.

Promešamo sve sastojke i odmah dodajemo mleveni paradajz, vrlo malo posolimo i pobiberimo (zbog toga što

je soja sos jako slan), zatim dodajemo soja sos.

Odmah prelivamo mlevenim paradajzom (može i paradajz iz tetrapaka), promešamo sve i jelo je spremno.

Savet

Odvojeno možemo skuvati pirina, ja sam ovog puta koristila integralni. Možemo svo ovo povre umešati u pirina ili jesti odvojeno uz jelo. Može se posluživati tako što se u tanjiru prelije sa malo Grkog jogurta.