

Brokoli i piletina



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **300 g** brokolija
- **400 g** pileceg filea
- **2 dl** pavlake za kuvanje
- **1 cen** belog luka
- **zacini:** so
- suvi biljni zacin
- senf

Priprema

Piletinu uvece ocistiti od žilica, izlupati, posoliti, svako parce premazati senfom i preliti uljem. Ostaviti u frižideru da prenoci.

Brokoli razdvojiti na cvetove kuvati 5-6 minut u vreloj vodi. Zatim dobro isprati u hladnoj vodi (kako bi se zaustavio proces kuvanja). Ocediti ga.

Pileci file ispržiti na vrelom ulju do zlatne boje.

U istom tiganju propržiti sitno seckan beli luk, dodati brokoli, nastaviti sa prženjem na srednjoj temperaturi i posle 3-4 minuta dodati pavlaku. Kad prokljuca vratiti pržene filee i krckati na nižoj temperaturi oko 5 minuta.

Savet

Uživajte kao u restoranu :-)