

Inegralni pilav sa piletinom



težina: **srednje**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **150** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200** g integralnog pirinca
- **3** šargarepe
- **4** glavice crnog luka
- **2** komada pilećih prsa
- **po potrebi** ulja

Zacini:

- **po ukusu** soli
- **2 kašičice** suvi biljni zacin
- **2/3 kašičice** karija
- **na vrh kašičice** kurkume
- **na vrh kašičice** bosiljka
- **malo** bibera

Priprema

Meso staviti u šerpicu i kada pocne da ključa zameniti vodu i ostaviti da se meso kuva sa biljnim zacinom, karijem i kurkumom. Za to vreme pripremiti povrce.

Pirinac oprati i naliti vodom. Luk i šargarepu ocistiti. Luk saseckati na kockice, a šargarepu na krace štapice. Staviti u tiganj sa zagrejanim uljem da se uprži. Posoliti po ukusu. Kada se proprži dodati oce?eni pirinac i izmešati da se sjedini. Dodati biber i origano i uz stalno mešanje još kratko upržiti.

Izliti u malo nauljenu tepsiju i naliti vodom u kojoj se kuvalo meso. Meso iskidati na komade pa dodati pirincu. Staviti u zagrejanu rernu na 200 stepeni da se ukrcka i pirinac omekša. Ako je potrebno u m?uvremenu doliti malo vode, jer je potrebno malo više vremena da pirinac omekša nego kada se sprema sa belim pirincem.

Savet

Ukusan i zdrav obrok poslužiti uz neku salaticu po izboru. (kompir salata, kupus salata, zelena)