

## *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 kašicice suvi biljni zacin
- 2/3 kašicice karija
- na vrh kašicice kurkume
- na vrh kašicice bosiljka
- malo bibera

### **Priprema**

Meso staviti u šepbicu i kada pocne da kljuca 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 propriži dodati oceeni 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 zagrejanoj rerni na 200 stepeni da se ukrcka i pirinac omekša. Ako je potrebno u muvremenu 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 ....)