

Piletina sa pirincem i povrćem



težina: **srednje**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **300** g pileceg belog mesa
- **1** glavica crnog luka
- **2** šargarepe
- **4** paprike (crvene i zelene)
- **1** srednja tikvica
- **200** g pirinca
- **1** dl maslinovog ulja
- **1** kašika suvog biljnog začina
- **1** kašika karija
- **po** ukusu bibera
- **po** ukusu so
- **pre**livsosa od karija
- **2** cere paradajza

Priprema

Zagrejati maslinovo ulje i ubaciti piletinu isecenu na tanke reznjeve. Dodati pripremljeno povrće iseceno takoe na reznjeve. Sve zajedno promešati i pustiti da se dinsta.

Kada povrće i piletina puste svoj sok dodati obaren pirinac. Dodati začine promešati i naliti vodom. Ostaviti tako da se krcka jedno 15 minuta poklopljen poklopcem.

Pirinac s povrćem služiti dok je toplo uz salatu od paradajza. Preporučujem da pirinac i povrće prelijete sosom od karija. Može i koja ljuta papricica.

Savet

Pirina sa povrćem i piletinom se brzo sprema. Za pola sata eto ruka. Dijetalan, a hranljiv i vrlo ukusan. Kada spremam pirina i piletinu obino kuvam pileu supu, iskoristim vodu iz supe da nalijem pirina. Tada je jelo preukusno. Prijatno!