

Piletina sa pirincem i povrcem



težina: **srednje**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **300 g**pileceg belog mesa
- **1 glavicacrnog luka**
- **2šargarepe**
- **4**paprake (crvene i zelene)
- **1**srednja tikvica
- **200 g**pirinca
- **1 dl**maslinovog ulja
- **1 kašikasuvog biljnog zacina**
- **1 kašikakarija**
- **po ukusubibera**
- **po ukususo**
- **prelivsos od karija**
- **2ceri paradajza**

Priprema

Zagrejati maslinovo ulje i ubaciti piletinu isecenu na tanke režnjeve. Dodati pripremljeno povrce iseceno takođe na režnjeve. Sve zajedno promešati i pustiti da se dinsta.

Kada povrce i piletina puste svoj sok dodati obaren pirinac. Dodati zacine promešati i naliti vodom. Ostaviti takođe da se krcka jedno 15 minuta poklopljen poklopcem.

Pirinac s povrcem služiti dok je toplo uz salatu od paradajza. Preporucujem da pirinac i povrce prelijete sosom od karija. Može i koja ljuta papricica.

Savet

Pirina sa povrem 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!