

Piletina sa jogurtom i pomorandžom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1-2 šnicle** pileceg belog mesa
- **1/2 kesemešanog** povrca za corbe
- **oko 100-150 ml** jogurta
- **1/2** pomorandže
- **po ukusu** soli
- **malo** bibera
- **malo** karija
- **po ukusu** majcine dusice
- **1/3 kašičice** bosiljka
- **4 kašike** ovos
- **2 kašike** integralnog pirinca
- **malo** muskatnog oraha

Priprema

Piletinu iseci na trakice, pa zatim na kockice. Utrljati ih šolju, karijem i biberom.

U manjoj šerpici ili dubljem tiganju sipati jogurt, oko 100ml pa kada se malo zagreje ubaciti piletinu i uz stalno mešanje krckati. Ako želite komadice piletine predhodno možete malo prokuvati u vodi, tek da blago omekšaju, pa zatim u jogurtu. Krckati dok piletina ne bude potpuno mekana, a to bude prilično brzo. Ako je potrebno dodajte još malo jogurta, sve zavisi koliko piletine imate.

Posebno skuvati mešavinu povrca za corbe. Možete i bilo koju mešavinu po vašem ukusu. Mešavina koju sam ja koristila sadrži karfiol, šargarepu, krompir, grašak i paškanat i super ide za ovo jelo.

Posebno skuvati i zrna integralnog pirinca i ovasa. Znaci u šerpici da prkljuca, zamenimo vodu i kada kuvamo dok zrna ne omekšaju.

Kada je piletina omekšala dodati zacine, malo bosiljka, malo ruzmarina, narendati vrlo malo muskatnog oraha i koru pomorandže, dodati i 3-4 kašike soka pomorandže, promešati da se svi zacini povežu, doliti ostatak jogurta i dodati skuvano povrce. Promešati da se povrce sjedini sa piletinom i jogurtom pa skloniti sa šporeta.

Servirati uz skuvani pirinac i ovas. Preko sipati i malo soka (jogurta) u kojem se sve krckalo.

Piletina spremljena na ovaj nacin je jako mekana, socna, a o okusu prosudite sami. Da vas ne zbuni piletina ide direktno u jogurt, nema nikakvog ulja pre toga, jedino je možete blago prokuvati, kako sam vec rekla, kako bi vam posle brže bila ukrckana u jogurtu, ali i ne mora, buduci da piletini nije potrebno mnogo vremena. Takoe umesto ovasa i integralnog pirinca možete iskoristiti i obican beli pirinac, ali ja sam ovako malo za promenu i sve zajedno ispalo je jako ukusno.

Ukusno, zdravo, a još i brzo. Preporucujem da probate :)

Savet