

Marinirana piletina sa barenim povrcem



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **800** gbelog pileceg mesa (otkošcenog)

Marinada:

- **1** kašikasoja sosa
- **1** kašikavorcester sosa
- **1** kašikakari sosa
- **1/2** limuna (sok)
- **2** kašikemaslinovog ulja

Povrce:

- **450** gmešavine povrca
- (šargarepa, grašak i kukuruz)

... i još:

- **1** vezicaperšuna
- **2** vec cenabelog luka
- **1** kašikamaslinovog ulja
- **1/2** limuna (sok)
- so

Priprema

Pilece meso iseci na šnicle, debljine 0,5cm. Za marinadu sve satojke staviti u manju posudu i dobro sjediniti. Svako parce mesa, s obe strane, dobro premazati marinadom, složiti u posudu sa poklopcem i ostaviti u frižideru, najmanje jedan sat.

Meso izvaditi iz frižidera 10-ak minuta pre prženja, da bude na sobnoj temperaturi. Uzeti veci teflonski tiganj (ili neku posudu u kojoj se meso neće lepiti prilikom prženja) i sipati vrlo malo ulja. Kada se tiganj zagreje spuštati meso i ispržiti ga. Kako? Sada cu vam odati jednu malu tajnu, kako u restoranima prže belo meso i bude uvek socno. Naime, kada meso pocne da se prži i vrlo malo porumeni sipati malo (oko 30-40ml vrele vode), poklopiti posudu i nastaviti prženje. Kada voda ispari i meso lepo porumeni okrenuti ga na drugu stranu i ponoviti postupak. Meso ce biti rumeno isprženo, a fantasticno socno i mekano.

Povrce (vi možete uzeti miks povrca koje volite) dodati u provrelu, posoljenu vodu. Bariti ga samo 1-2 minuta, da bi povrce ostalo cvrst.

Peršun sitno iseckati i staviti ga u manju posudu. Dodati mu sitno iseckani beli luk, maslinovo ulje i sok od limuna. Promešati i posoliti po ukusu (ovaj prilog sa peršunom se izvrsno slaže uz sve vrste mesa i ribe....)

Mariniranu piletinu poslužiti sa barem povrcem i sa po jednom kašicicom priloga od peršuna.

Savet