

Kinoa sa pilecim belim mesom i povrcom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **40 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **400 g** kinoa sa povrcom
- **5 šnic** libelog mesa
- **3** jajeta
- **1** **čaš** pavlaka ili sir
- **mal**o sojinog mleka ili redovnog
- maslac ili ulje
- zacini po želji
- **mal**orendanog sira (trapist ili biljni)

Priprema

Iseckati povrce na kockice pomešati sa kinoom zatim staviti da se kuva u posoljenu vodu.

Staviti maslac ili ulje u tiganj da se zagreje zatim dodati kuvano povrce i dinstati 1 minuta. U posudu odmeriti 250 ml vode i dosipati po malo u tiganj da ne pliva previše u vodi, a nemojte ni da zagori. Dodati zacine po želji. Neka se krcka 8-10 minuta dok voda polako ne ispari.

Pilece šnicle premazati otopljenim puterom ili uljem (mogu se zacini pomešati pa onda premazati). Neka odstoje nekih 5 minuta. U tiganju koji se ne lepi ispeci šnicle (može i u gril pekacu).

U posudu umutiti jaja, pavlaku ili sir i dodati malo sojinog mleka (može i redovno) ako je previše gusto.

Podmazati pleh sa malo maslaca ili ulja zatim staviti polovinu smese od povrca preliti sa pola nadeva (jaja,

pavlaka, mleko) staviti peceno belo meso i od gore rendani sir. Postupak ponoviti još jednom samo bez mesa (povrce, preliv, rendani sir).

Staviti u zagrejanu rernu na 180 stepeni dok se sir ne istopi i peliv ne zgusne.

Savet

Od zaina za povre koristila sam (himalajsku so, biber, kari, bosiljak, peršun). Za pilee šnicle sam koristila gotov zain za piletinu. Možete meso da iseete na kockice ili na trake.