Piletina s medom i limunom na salati

težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **35** min

Sastojci

Piletina u marinadi:

- **oko 400 g ili 2**pileca filea
- **2 cena**belog luka
- **1 kašicica**meda
- **1/2**soka od limuna
- **1 kašicica**soja sosa
- **1/4 kašicice**crvene mlevene paprike
- **prstohvat**bibera
- **prstohvat**soli
- **za prženje**ulje

Salata:

- **200 g**mešanog zeleniša -
- rukolica, baby spanac, zelena salata
- **1**sitnija kruška
- **8**polovina oraha
- **1**mladi luk

Preliv:

- **2 kašike**maslinovog ulja

- ili ulja u kome se pržila piletina
- **1 kašicica**senfa
- **1 kašicica**meda
- **1-2 kašicice**jabukovog ili balzamiko sirceta
- **prstohvat**soli

Priprema

Priprema piletine: Pilece filete isprati pod hladnom vodom posušiti kuhinjskim ubrusom. Ocistiti od žilica, masnoce i opnica. U ciniju dodati sok od limuna, soja sos, prstohvat bibera, prstohvat soli, crvenu mlevenu papriku, med i izrendisan beli luk. Dobro promešati, pa dodati pripremljeno belo meso. Uvaljati ga u marinadu i ostaviti 10-20 minuta. Okrenuti meso jednom za vreme mariniranja. U dubljoj šerpici zagrejati na tihoj vatri nekoliko kašika ulja, pa dodati meso bez marinade. Prvo ga zapeci sa svih strana, zatim delimicno poklopiti šerpicu i dinstati meso oko 20 minuta. Ostaviti da se ohladi, pa iseci na kriške.

Priprema preliva: U cinijici izmešati senf, jabukovo ili balzamiko sirce, med i so. Dodati maslinovo ulje ili ohladjeno ulje u kome se pržila piletina, pa dobro izmešati i sjediniti sastojke. Probati i doterati ukus.

Priprema salate: Zelenu salatu, baby spanac i rukolicu ocistiti i dobro oprati u hladnoj vodi. Ocediti i staviti u ciniju. Krušku oprati, prepoloviti, izvaditi semenke i iseci na komadice. Dodati u ciniju. Iseckati orahe i dodati u ciniju. Mladi luk ocistiti i oprati, pa iseckati i dodati u ciniju. Dodati iseceno meso. Odmah servirati uz pripremljen preliv.

Savet

Ima nešto posebno u ovoj laganoj i aromatinoj obrok-salati :) Fino zainjeno pilee meso, svežina zeleniša, slatkoa kruške, pikantan preliv od senfa i meda, a svi ukusi tako dobro idu zajedno i ine vrlo ubedljivu kombinaciju!