Pohovani pileci file sa umakom od jogurta



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je::

- **oko 600 g**pilecih fileta
- **2 kašike**pšenicnog brašna
- **2 kašike**heljdinog brašna
- **2**jajeta
- so
- biber
- mješavina zacina

Prilog:

- **1**tikvica
- **1 glavica**luka
- **1**šargarepa
- **1 šolja**integralnog pirinca
- so
- biber
- mješavina zacina

Umak:

- **2,5 dl**jogurta
- **2-3 kašike**majoneze
- **1 cen**bijelog luka
- **malo**soli, bibera

Priprema

Pileci file isjeci na parcad. Svaki komad zaciniti solju, biberom, mješavinom zacina, pa uvaljati u mješavinu pšenicnog i heljdinog brašna.

Zatim u umucena jaja sa malo soli, pa spuštati u zagrijano ulje. Pržiti dok ne porumeni sa obje strane.

Skuhati pirinac. Na malo maslinovog ulja propržiti sitno sjeckan luk, pa dodati rendanu šargarepu. Kratko prodinstati, pa dodati i rendanu tikvicu. Preliti sa malo vode, pa krckati dok povrce ne omekša. Dodati i kuvan pirinac, zaciniti, po ukusu.

Sjediniti majonez i jogurt, dodati jako sitno rendan bijeli luk, so i biber (po ukusu možete dodati i malo maslinovog ulja, par kapi limunovog soka i malo vlasca). Dobro sjediniti.

Pohovan pileci file servirati sa pirincem sa povrcem i umakom od jogurta.

Savet