# Grilana piletina sa slanutkom, avokadom, rižom, kupusom i paprikom

VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min

BROJ PORCIJA
4

## Sastojci

600 g filea pilećih prsa
300 g slanutka iz konzerve
200 g crvenog kupusa
300 g avokada
200 g svježe crvene paprike
200 g ljubičastog luka
150 g basmati riže
20 g sjemenki crnog sezama
50 g rikole
30 ml soja umaka
30 ml hladno prešanog sezamovog ulja za pečenje
50 ml tostiranog sezamovog ulja
Sol

Meso narežite na male odreske, posolite i pustite da se marinira desetak minuta. Zavrijte posoljenu vodu, u nju dodajte basmati rižu, kuhajte poklopljeno 12 minuta bez miješanja.

Avokadu odstranite košticu i narežite na ploške. Crveni kupus i luk narežite na rezance, a papriku na trakice. Meso premažite sezamovim uljem i pecite na grilu.

Slanutak začinite umakom od soje i tostiranim sezamovim uljem. Meso stavite u tanjure, dodajte ploškice avokada, rižu, slanutak, hrpicu kupusa i malo luka, pospite sezamom i rikolom i poslužite.

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici