



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

 VRIJEME PRIPREME  
30 - 60 min

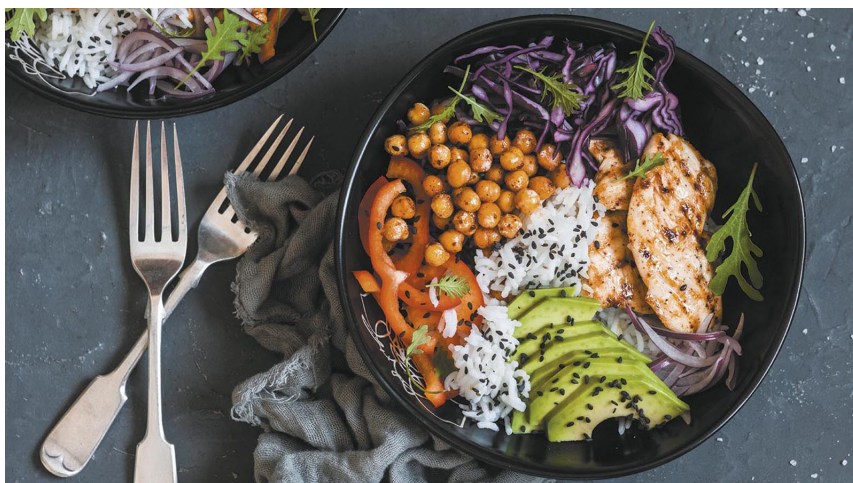
 BROJ PORCIJA  
4

## 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

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici



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.