

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

VRIJEME PRIPREME

30 - 60 min

BROJ PORCIJA

4

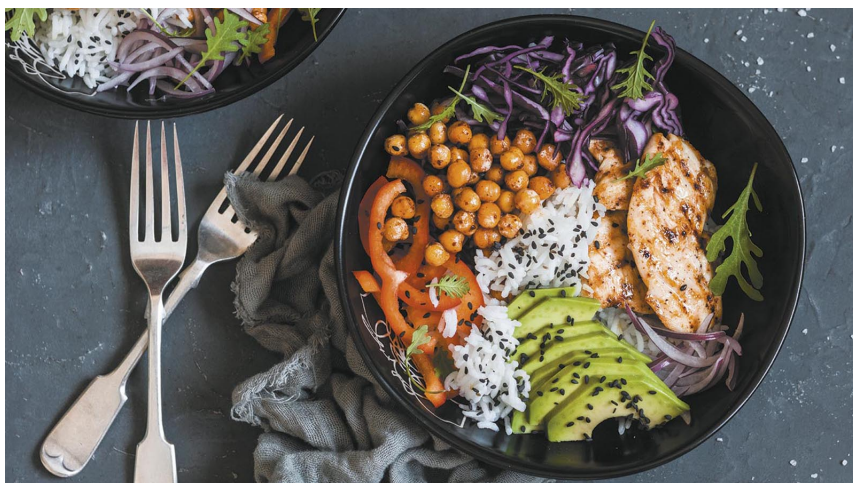


Sastojci

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.

