

Pileća prsa u krematskom umaku



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min



BROJ PORCIJA
2 osobe

Sastojci

500 g pilećih prsa
sol
papar
1 žličica mljevene paprike
1 žličica origana
prstohvat šećera (po želji)
1 srednji luk
4 režnja češnjaka
350 ml umaka od rajčice
125 ml vrhnja za kuhanje
50 g parmezana
svježi bosiljak za posluživanje

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Pileća prsa prerežite na pola tako da dobijete dva tanja odreska. Prsa začinite solju, paprom i mljevenom paprikom s obje strane te pokapajte maslinovim uljem.

Zagrijte veliku tavu na srednje jakoj vatri te pecite piletinu par minuta sa svake strane dok se ne ispeče. Piletinu potom izvadite iz tave i stavite sa strane.

U istoj tavi u kojoj ste pekli piletinu dodajte maslinovo ulje i popržite usitnjeni luk, češnjak i malo maslinovog ulja. Ulijte umak od rajčice i vrhnje za kuhanje, začinite solju i paprom i ostavite da lagano kuha oko pet minuta.

Umiješajte parmezan i dodajte piletinu natrag u tavu te pustite da se kuha još nekoliko minuta.

Po želi pospite bosiljkom i poslužite uz prilog po izboru.

Dobar tek!