

Salata od piletine s borovnicama

VRIJEME PRIPREME
< 30 min

BROJ PORCIJA
4

Sastojci

- 220 g pilećih prsa / file
- 1 žličica dijon senfa
- 2 žlice sezamovog ulja
- 1 žlica teriyaki umaka
- 1 žličica dimljene paprike
- 2 žlice sjeckanih oraaha
- 2 žlice sezama
- 120 g borovnica
- 1 mrkva
- 100 g feta sira
- 100 g rikule
- sol, papar
- malo maslinovog ulja
- malo limunovog soka



Piletinu narežite na komadiće veličine zalogaja, dodajte senf, sezamovo ulje, teriyaki umak i dimljenu papriku. Sve posolite, lagano popaprite i dobro promiješajte. Ostavite tako 10 minuta.

U zagrijanu tavu dodajte malo ulja i pržite piletinu dok sa svih strana ne dobije lijepu boju. Piletinu odložite u zdjelu za salatu i ostavite da se ohladi.

Za to vrijeme očišćenu mrkvu narežite na tanke trakice, a sezam kratko popržite na suhoj tavi.

U zdjelu s piletinom dodajte narezanu mrkvu, oprane borovnice, grubo narezane orahe, tostirani sezam, feta sir narezan na kockice i rikulu. Salatu posolite, popaprite, prelijte limunovim sokom i maslinovim ulje, sve promiješajte i poslužite

Skeniraj za prikaz na web stranici

