


Marokanska salata s piletinom i pikantnim umakom od jogurta

 NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
2 osobe

Sastojci

500g K Plus pileći file
180g K Plus čvrsti jogurt
10 g K Plus maslaca
1 jabuka Granny Smith
100 g smrznutih ili svježih mahuna
Svježa zelena salata po izboru
1 vezica rotkvice
1 vezica mladog luka
100 g pljesnivog sira
5 g pinjola (1 čajna žličica)
Harissa začim u tubi
1 jušna žlica korijandera
1 cijeli Kardamon, očišćen iz ljuske
K Plus ekstra djevičansko maslinovo ulje
1 čajna žlica senfa
Sol, papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Za dvije osobe ili dva obroka.

U posudi, idealno mužaru, pripremite začinsku pastu za piletinu od jedne žlice maslinovog ulja, jedne žlice korijandera u prahu, cijelog očišćenog kardamoma, prstohvat soli i prstohvat mljevenog papra. Začinsku pastu dobro sjedinite u mužaru i dobro promiješajte.

File piletine stavite na papir za pečenje te ga dobro natrljajte začinskom pastom. Prekrijte drugim papirom i lagano pritisnite da se svi začini dobro utisnu u meso. Ostavite na sobnoj temperaturi najmanje pola sata prije pečenja. Za to vrijeme tostirajte pinjole, pripremite povrće i umak za salatu.

U zavreloj, malo posoljenoj vodi kuhajte očišćene mahune 7 minuta ako su svježije ili prema uputama na pakiranju, ako su smrznute. Kuhane mahune ocijedite i ostavite da se malo ohlade.

U suhoj zagrijanoj tavi tostirajte pinjole. Izvadite kad su gotovi, a u istu tavu stavite malo maslaca i maslinovog ulja te pecite piletinu dok ne postane zlatna i hrskava, nekoliko minuta sa svake strane. Pečenu piletinu izvadite i prekrijte folijom do posluživanja, da ostane sočna.

Zelenu salatu, svježe rotkvice, mladi luk i jabuku narežite na kockice veličine zalogaja pa sve stavite u veću posudu za salatu. Dodajte i mahune te začinite domaćim vinaigrette umakom koji brzo možete pripremiti od jedne žlice senfa, jedne žlice aceto balsamico, jedne žlice svježije cijedenog limuna, prstohvat soli, prstohvat papra, a po želji možete dodati i začinske trave. Začinjenu salatu dobro promiješajte pa posipajte sitno narezanim pljesnivim sirom i tostiranim pinjolima (ili nekim drugim orašidima npr. bademima).

Servirajte s pikantnim umakom od jogurta. Pomiješajte čvrsti i tekući jogurt pa dodajte žličicu harissa začina u tubi. Ako želite pikantnije, dodajte više harissa začina.

Video recept pogledajte u cooking show-u Kuhinje svijeta na našem YouTube kanalu.

Dobar tek!