


Salata od piletine s borovnicama

 NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ PORCIJA
4

Sastojci

220 g pilećih prsa / file
1 žličica dijoni 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

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



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