

Piletina s povrcem



težina: **srednje**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g** cureceg ili pileceg belog mesa
- **1 manjibrokoli**
- **1/4 glavice karfiola**
- **1 crvena paprika**
- **1 praziluk**
- **2 veće šargarepe**
- **maloulja**
- **1 kašikasusama**
- **4 kašikesoja sosa**
- **1 prstohvatbelog luka u prahu**
- **po ukusu so**
- **po ukusu biber**
- **po ukusu mešavina biljnog zacina**

Priprema

Belo meso iseci na krupnije kocke, preliti ga soja sosom, posuti belim lukom i zaciniti po ukusu. Dobro izmešati i ostaviti da se marinira u frižideru najmanje 60 minuta. Može i preko noci.

Brokoli i karfiol odvojiti od korena i iskidati ih na manje cvetove. Praziluk i šargarepu ocistiti i iseci na štapice. Crvenu papriku iseckati na kalutove. U voku na malo ulja propržiti meso da porumeni. Potom dodati šargarepu, brokoli i karfiol i uz neprestano mešanje pržiti 5 minuta. Nakon toga dodati crvenu papriku i praziluk i nastaviti sa prženjem na visokoj temperaturi dok svi sastojci ne omekšaju.

Savet

Gotovo jelo posuti susamom i servirati.