

## ***Salata sa grilovanom piletinom***



težina: **lako**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **90** min

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **1/2 kg** belog pileceg mesa (otkošćenog)
- **1** srednja tikvica
- **2** zelene paprike
- **2** crvene paprike
- **140 g** kukuruza šecera (iz konzerve)
- **140 g** graška (iz konzerve)
- **100 g** zelenih maslinki
- **3** srednja kisela krastavica
- **200 g** šampinjona
- **200 g** feta sira (ili običnog, kravljeg, sira)
- **2** srednja paradajza
- so
- maslinovo ulje
- origano

#### **Zacini za piletinu:**

- **1 kašik** ljutog kecapa
- **1 kašica** soja sosa
- **1 kašica** barbilo sosa
- **1/3 kašice** bibera

### **Priprema**

Tikvice oprati, ne ljuštiti ih. Iseci ih na krugove, debljine 0,5 cm. Poreati ih u tepsiju, posoliti sa pola kašičice soli i ostaviti da tikvice otpuste vodu (ispod tepsije staviti tacnu, da tepsija bude podignuta, sa jedne strane. tako ce se voda slivati na dnu tepsije). Posle pola sata tikvice staviti izmeu dva sloja kuhinjskog papira i ispretiskati papir, da upije sav višak vode. Paprike ocistiti od semenki i iseci na kocke. Grašak i kukuruz ocediti. Krastavce isckati na kocke i, rukom ih iscediti. Sir iseci na kocke. Paradajz, takoe, iseci na kockice. Maslinke iseci na krugove.

Sve, navedene, zaccine za piletinu staviti u manju posudu i dobro sjediniti. Piletinu iseci na šnicle, 0,5 cm debljine. Svako parce mesa premazati zacinima i ostaviti u frižider, na pola sata.

Izvaditi meso iz frižidera, ugrijati gril tiganj (staviti jednu kašiku ulja) i izgrilovati piletinu. Ostaviti da se ohladi. Kuhinjskim papirom prebrisati tiganj, pa staviti tikvice da se griluju. Ostaviti i njih da se ohlade.

Pecurkama oljuštiti prvi sloj (ne prati ih) i iseci ih na deblje listice. U tiganj staviti ulje, dobro ga zagrijati i ubaciti pecurke da se isprže. 2-3 puta ih promešati i skloniti sa vatre, kada dobiju lepu braon boju. Ostaviti da se ohlade.

Izgrilovano meso iseci na kockice i staviti ga u dublju vanglicu. Dodati krugove tikvica, presečenih na pola. Zatim dodati papriku, krastavce, šampinjone, grašak, kukuruz i maslinke. Posoliti po ukusu (paziti na sir, ako je slan). Dobro promešati. Dodati sir, paradajz i origano. Sipati ulja, po ukusu. Promešati pažljivo, da se sir ne raspadne. Ostaviti u frižider, na pola sata i poslužiti.

Ova salata, u potpunosti, može da zameni obrok. Idealna je za ove tople dane. Ako ne stavite odmah sir, paradajz, origano i ulje, salata sa svim ostalim sastojcima, u frižideru, može da bude i dva dana. Po potrebi uzmete salatu, dodate sir, paradajz i ulje. Promešate, pospete origanom i poslužite.

## **Savet**