



Grilovani Buffalo sendviči

Sastojci

- 600 g Pileće belo meso
- 8 Zemička
- 100 ml Ljuti čili sos
- 30 g Puter
- 3 sup. Kašike Kečap
- 1 glava Zelena salata puterica
- 1 Jabuka
- 2 drške Celer
- 20 g Plavi (buđavi) sir
- 2 grančice Peršun
- 1 Vlašac
- 3 kaf. Kašičica Maslinovo ulje
- 2 g C Mleveni crni biber kesica 20g

Uputstvo

1. Raspalite roštilj, a u činiju umutite ljuti sos, puter i kečap. Dodajte piletinu u ovu smesu i ostavite da se marinira 20 minuta. Ostavite malo sosa sa strane za kasnije.
2. Grilujte piletinu 5 do 7 minuta sa obe strane. Zapecite i zemičke.
3. Stavite piletinu na zemičke, dodajte preko salatu i začinite preostalim sosom.
4. Salatu pripremite tako što ćete sve sastojke pomešati u velikoj činiji.

Prehrana

50 Min

Ugljeni hidrati 35.61 g

Energija 389.28 kcal

Masti 15.95 g

Belančevina 21.81 g

8 porcija