Grilovana piletina

Sastojci

- 600 g Piletina
- 2 g C Mleveni crni biber kesica 20g
- 5 kaf. Kašičica Maslinovo ulje
- 1 komad Limun
- 2 kaf. Kašičica C Senf
- 2 Češanja Beli luk
- 50 g Rukola
- 1 kesica Začin C dodatak jelima sa povrćem za piletinu

Uputstvo

1. Istucite meso tučkom i stavite ga u zasebnu posudu. Prelijte meso limunovim sokom i C začinom za sočnu piletinu, dodajte kašičicu C senfa, pa ostavite oko 30 minuta da se marinira.

2. Pecite meso na srednje zagrejanom roštilju ili gril tiganju 5-10 minuta, pa posolite i pobiberite po ukusu.

3. U posebnoj posudi pomešajte maslinovo ulje, C senf, sitno seckani beli luk i ostatak soka od limuna, a možete i dodatno posoliti i pobiberiti po ukusu. Mešajte dok se masa ne izjednači. Iseckajte čeri paradajz i rukolu, dekorišite gotovo meso, pa lagano prelijte dresingom.

Prehrana

Ugljeni hidrati	3.26 g
Energija	317.96 kcal
Masti	22.86 g
Belančevina	23.29 g

50 Min

5 porcije