



## Aromatični komadi piletine

### Sastojci

- 5 Limun
- 10 g Đumbira
- 4 kaf. Kašičica Đumbir u prahu
- 2 kaf. Kašičica Korijander
- 1.5 sup. Kašike Med
- 2 sup. Kašike Maslinovo ulje
- 1 Kg Pileće meso
- 1 Češanj Beli luk

### Uputstvo

1. Iscedite jedan limun, a ostala 4 presecite na pola i ostavite sa strane.
2. U avanu pomešajte limunov sok, beli luk, sveži i đumbir u prahu, korijander i med i dodajte maslinovo ulje dok ne dobijete gustu pastu.
3. Razmažite dobijenu pastu preko komada piletine, i dobro utrljajte u sve procepe u mesu. Najbolje bi bilo da ostavite da se marinira u ovom sosu preko noći.
4. Zagrejte rernu na 190 stepeni. Iseckajte ostale limunove na sitne komade (sa sve korom).
5. U pleh stavite maslinovo ulje i zagrejte ga na plotni. Uklonite marinadu sa piletine, začinite i postavite u pleh tako da je kožica sa donje strane kako bi dobila boju pre nego što stavite u rernu.
6. Dodajte iseckani limun u pleh, i promešajte da budu u ulju. Okrenite piletinu tako da je kožica sa gornje strane.
7. Stavite pleh u rernu na 30-40 minuta. Proveravajte povremeno jer med može lako da zagori. Kada jelo bude spremno biće zlatno braon i lepljivo. Pre nego što poslužite pustite da odstoji 5 minuta.

#### Prehrana

Ugljeni hidrati	10.56 g
Energija	436.08 kcal
Masti	29.82 g
Belančevina	31.81 g

785 Min

6 porcije