



Grilovana piletina sa ruzmarinom i lukom

Sastojci

- 500 g Pileće belo meso
- 1 prstohvat Ruzmarin
- 10 g Limunova kora
- 100 ml Limunov sok
- 3 g C mleveni crni biber kesica 10g
- 0.5 kaf. Kašičica Majčine dušice
- 1 sup. Kašika Maslinovo ulje
- 0.5 kaf. Kašičica Tamni šećer
- 2 g So

Uputstvo

1. Napravite smesu od izgnječenog belog luka, ruzmarina, soli, majčine dušice, C bibera, limunove kore i maslinovog ulja. Smesu utrljajte u piletinu i ostavite da odstoji u frižideru 24h.
2. Piletinu ispecite u gril tiganju.
3. Nakon pečenja iscedite limun preko piletine. Uživajte u sjajnim aromama ruzmarina i limuna koji preovlađuju u ovom jelu. Prijatno!

Prehrana

Ugljeni hidrati	2.6 g
Energija	273.15 kcal
Masti	17.31 g
Belančevina	25.56 g

20 Min

4 porcije