



Пилешко, подготвено во Диеталниот сад

Делимано диеталниот сад Ви дава можност да добиете максимален вкус и хранлива вредност од храната која ја подготвувате... Денес правиме пилешко со вкус на лимон и црвен пипер...



Состојки:

- 2 пилешки копани
- 2 пилешки поткопани
- 1 лимон
- 2 супени лажици сладок црвен пипер
- Зеленчук за подготовка во диеталниот сад (морков, брокула, тиквичка)
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Време е за сечкање: Почнете со сечкање на зеленчукот...

Излупете ги и исечкајте ги морковите... Тиквичките исто така исечкајте ги на стапчиња... На крај искинете ги цветовите од стебленцата брокула...

Чекор 2

Еве како ќе се справиме со месото... Овде користиме копани и поткопани кои задржуваат поголем дел од сокот и побавно се сушат...

Засечете ги кожата за да истече маснотијата... И потоа ставете ги во длабок сад за маринада.

Ставете го сокот од лимонот... Маслиновото масло, слаткиот црвен пипер... И на крај ставете сол и бибер.

Убаво измешајте со раце и потрудете се сите вкусови да ги прекријат парчињата пилешко месо.

Чекор 3

Време е за Диетален сад: Загрејте го диеталниот сад и ставете многу малку масло на дното на садот пред во него да го ставите пилешкото...

Ќе започнеме со подготовка на пилешкото затоа што на месото му е потребно подолго време за подготовка од зеленчукот...

Покријте го со капакот и оставете ја пареата да делува.



Повремено превртувајте го за целото да добие боја....

Потоа ставете го зеленчукот и убаво распоредете го во садот...

Пареата од диеталниот сад ќе го зготви зеленчукот, но садот не само што ќе создаде пареа, туку и ќе помогне да кружат вкусовите на маринадата за пилешкото давајќи му на целото јадење прекрасен вкус...

Гответе го јадењето се додека не сметате дека пилешкото е целосно зготвено... 15 минути би требало да се доволно... И спремни сме за сервирање.

Чекор 4

Време е за сервирање: Ставете по еден пилешки копан и поткопан на чинија и потоа ставете од зеленчукот...

Не заборавајте да додадете сјај и вкус така што ќе го прелиете месото со малку превкусен сос...

Совет

Кога ќе ја усавршите уметноста на користење на диеталниот сад, ќе станете зависни од приготвување на храната на овој начин...

Тешко е да се најде поздрав и повкусен начин на подготовка на месо и зеленчук... Убаво размислете каква смеса на зачини ќе користите затоа што таа ќе го прекрие целото јадење!

Користени производи:



Диетален сад

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk