



Пилешка Егзотика

Фичо ќе ви покаже како да го искористите најновото тавче на Делимано со една Пилешка Егзотика! Се работи за Трилогија Диеталниот сад од Делимано. Пробајте го и раскажете ги вашите



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Лесно**

Број на лица: **4 лица**

Време на подготовка: **1-2 часа**

Состојки:

- 1 кг пилешки стек
- 1 рака суви кајсии
- 1 лажичка црвен пипер
- 250 грама Пелати домати
- 125 мл крем (слатка) павлака
- 50 мл. бело вино
- 1 главица кромид

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер и маслиново масло

Чекор 1

Една рака суви кајсии ги ставате во зовриена вода и ги оставате да стојат околу 15 минути.

Потоа земате 2-3 парчиња свеж пилешки стек, го сечете на парчиња како што тоа го направи Фичо, го зачинувате со црвен пипер, црн бибер, го посолувате и го оставате и него да отстои – на тој начин месото ќе ги впије зачините.

Чекор 2

Земате главица кромид, ја сечкате на покрупни парчиња, како што ви покажа Фичо во видеото, малце го пропржувате на посилен оган, потоа го намалувате оганот и го додавате пилешкото да се потпржи со малку бело вино.

Потоа го оставате да се динста со уште малку бело вино.

Чекор 3

Потоа ги цедите кајсиите од водата и ги додавате во пилешкото, па ги додавате крупно исечканите Пелати домати и крем павлаката.

Чекор 4

Поклопувате со капак и динстате околу 15-20 минути. Во овој сад не е потребно долго готвење, но Фичо реши да ги остави подолго од предвиденото, за да ги спои вкусовите и да добие вистинска егзотика!



Чекор 5

Откако ќе биде добро зготвено сервирајте врз листови марула, со убаво лепче.

Совет

Кајсиите и крем павлаката ќе го пребијат киселиот вкус на Пелати доматиите, така немате потреба да користите шеќер.

Секогаш користете млечна крем павлака, од причина што е по здрава и далеку повкусна!

Избегнувајте го саламуреното месо! –Саламурата ги уништува сите корисни работи во месото!

Користени производи:



Диетален сад Трилогија



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