



Роловано Су-Ви пилешко со зачини

Фичо ќе подготви роловано пилешко со зачини, готвено на ниска температура, на Су-Ви начин.



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Средно**

Број на лица: **4 лица**

Време на подготовка: **30-60 минути**

Состојки:

- 2 пилешки стека
- чешне лук
- сол и бибер
- мелено семе од коријандер
- прстофат мелено мускатно оревче
- ситно сецкан рузмарин
- свеж копар
- ливчиња нане
- ротквица
- рукола

Чекор 1

Во мал лонец ставете вода и одржувајте ја на 85 степени.

Чекор 2

Пилешкиот стек, отворете го, прекријте го со фолија и истенчете го со чук.

Чекор 3

Лукот ситно исецкајте го, ставете го во помал сад, додадете сол и бибер, меленото семе од коријандер и мускатното оревче.

Додадете и малку ситно сецкан рузмарин.

Чекор 4

Во мало тавче пропржете го рузмарино со лукчето и прелејте го преку месото.

Со зачините прекријте го пилешкото и наредете свеж копар.

Чекор 5

Замотајте го пилешкото и од двете страни убаво затворете го да не истекуваат течностите.

Пилешкото треба да се приготвува во сопствените течности.

Спуштете го во тенџерето со вода и нека се вари 20 минути.



Чекор 6

Сервирајте со декорација од нане, ротквица, рукола и копар.

Совет

Температурата не мора да биде точно 85 степени, но секако мора да внимавате да не зоврие водата.

Користени производи:



Тава за пржење



Лонец



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