Sinko de Majo



AutorLaura Roman
ShareTweetSaveEmail
1

Pileća prsa narežite na kockice, te pripremite marinadu od Zvijezda majoneze, maslinovog ulja, slatke crvene paprike, timijana, tamari ili soja umaka, te krumpirovog škroba.

Premažite sve komadiće piletine marinadom, te pustite nekoliko minuta dok pripremite ostale namirnice. Ova će marinada osigurati da pileća prsa budu vrlo sočna nakon termičke obrade.

2

Kvinoju dobro isperite, te stavite kuhati prema uputama.

3

Šparoge blanširajte tako da ih termički obradite u zakuhaloj vodi 2-3 minute, te onda stavite u hladnu vodu kako biste zaustavili proces kuhanja i sačuvali žarko zelenu boju. Narežite šparoge na manje komadiće.

4

Rukolu i rajčice operite, te rajčice narežite na manje komadiće.

5

Stavite mariniranu piletinu na vrlo zagrijanu tavu u koju ste dodali malo maslinovog ulja. Pustite da se meso karamelizira s jedne strane, te ga tek onda okrenite na drugu, kako bi se piletina ispekla sa svih strana.

6

Pripremite umak tako da u posudicu stavite Zvijezda majonezu, tekući jogurt, limunov sok, te matcha prah. Dobro promiješajte te po potrebi dodajte malo soli.

7

Procijedite kvinoju, te ju stavite u veću posudu, Dodajte joj cherry rajčice, šparoge, rukolu koju po želji možete rukama ili nožem malo usitniti, te dobro promiješajte.

8

Servirajte tako da stavite podlogu od kvinoje u zdjelicu ili tanjur. Na vrh dodajte piletinu, te umak od matche i Zvijezda majoneze. Na kraju sve posipajte konopljinim sjemenkama. Poslužite odmah. Dobar tek!

300 g pilećih prsa
½ cup kvinoje
1 čajna žličica Zvijezda majoneze
1 čajna žličica maslinovog ulja
1 čajna žličica slatke crvene paprike
1 čajna žličica timijana
1 čajna žličica tamari ili soja umaka
1 čajna žličica krumpirovog škroba
100 g šparoga
150 g cherry rajčica
2 šake rukole
50 ml tekućeg jogurta
1 čajna žličica Zvijezda majoneze
1 čajna žličica matcha praha
1 čajna žličica limunovog soka
1 jušna žlica konopljinih sjemenki



NAMIRNICE

300 g pilećih prsa
½ cup kvinoje
1 čajna žličica Zvijezda majoneze
1 čajna žličica maslinovog ulja
1 čajna žličica slatke crvene paprike
1 čajna žličica timijana
1 čajna žličica tamari ili soja umaka
1 čajna žličica krumpirovog škroba
100 g šparoga
150 g cherry rajčica
2 šake rukole
50 ml tekućeg jogurta

1 čajna žličica Zvijezda majoneze
1 čajna žličica matcha praha
1 čajna žličica limunovog soka
1 jušna žlica konopljinih sjemenki

Način pripreme

1

Pileća prsa narežite na kockice, te pripremite marinadu od Zvijezda majoneze, maslinovog ulja, slatke crvene paprike, timijana, tamari ili soja umaka, te krumpirovog škroba. Premažite sve komadiće piletine marinadom, te pustite nekoliko minuta dok pripremite ostale namirnice. Ova će marinada osigurati da pileća prsa budu vrlo sočna nakon termičke obrade.

2

Kvinoju dobro isperite, te stavite kuhati prema uputama.

3

Šparoge blanširajte tako da ih termički obradite u zakuhaloj vodi 2-3 minute, te onda stavite u hladnu vodu kako biste zaustavili proces kuhanja i sačuvali žarko zelenu boju. Narežite šparoge na manje komadiće.

4

Rukolu i rajčice operite, te rajčice narežite na manje komadiće.

5

Stavite mariniranu piletinu na vrlo zagrijanu tavu u koju ste dodali malo maslinovog ulja. Pustite da se meso karamelizira s jedne strane, te ga tek onda okrenite na drugu, kako bi se piletina ispekla sa svih strana.

6

Pripremite umak tako da u posudicu stavite Zvijezda majonezu, tekući jogurt, limunov sok, te matcha prah. Dobro promiješajte te po potrebi dodajte malo soli.

7

Procijedite kvinoju, te ju stavite u veću posudu, Dodajte joj cherry rajčice, šparoge, rukolu koju po želji možete rukama ili nožem malo usitniti, te dobro promiješajte.

8

Servirajte tako da stavite podlogu od kvinoje u zdjelicu ili tanjur. Na vrh dodajte piletinu, te umak od matche i Zvijezda majoneze. Na kraju sve posipajte konopljinim sjemenkama. Poslužite odmah. Dobar tek!

Sinko de Majo
NAMIRNICENačin pripreme