Veselo povrće u cvjetnoj lepezi

**Autor**Tina Rakić

ShareTweetSaveEmail
1

U grill tavu stavila sam malo ulja, a zatim na vatri sa svih strana popržila piletinu koju sam prvotno začinila sa malo soli i papra. Kad je meso bilo onako fino gotovo prebacila sam ga na dasku za rezanje te izrezala na trakice. Nakon što sam popržila pileći file u tavu sam stavila povrće koje sam prvotno oprala i narezala na trakice. Stavila sam prstohvat soli te sve lijepo pomiješala. Povrće nisam držala previše na vatri kako ne bih izgubilo sve vitamine te kako bi ostalo hrskavo.
Posebnost ovoga jela leži u važnosti zdrave prehrane, a ujedno promociji domaće hrane, jer domaće je ipak najbolje. Za samo 20 minuta na mom stolu se našlo ukusno i soćno jelo. Ovo jelo je posebno jer je napravljeno od domaćih sastojaka. Prvenstveno, u kuhinji dajem prednost hrani koja raste u prirodnom podneblju i u prirodnim uvjetima. Namirnice koje sam koristila su u pravilu najzdravije, bogatijeg su okusa i ljepšeg mirisa. Tanjur je šaren, povrće se lijepo uklopilo u ovoj cvjetnoj lepezi, a mi smo s ovim jelom unijeli sve potrebne vitamine, minerale i vlakna koja su našem tijelu potrebna. Naravno, ništa to ne bih bilo potpuno bez Zvijezda majoneze.
Dobar tek!!!

300 g svježih pilećih prsa
1 crvena paprika
1 zelena paprika
1 žuta paprika
prstohvat soli
malo papra
malo maslinova ulja
Zvijezda majoneza

NAMIRNICE

300 g svježih pilećih prsa
1 crvena paprika
1 zelena paprika
1 žuta paprika
prstohvat soli
malo papra
malo maslinova ulja
Zvijezda majoneza

Način pripreme

1

U grill tavu stavila sam malo ulja, a zatim na vatri sa svih strana popržila piletinu koju sam prvotno začinila sa malo soli i papra. Kad je meso bilo onako fino gotovo prebacila sam ga na dasku za rezanje te izrezala na trakice. Nakon što sam popržila pileći file u tavu sam stavila povrće koje sam prvotno oprala i narezala na trakice. Stavila sam prstohvat soli te sve lijepo pomiješala. Povrće nisam držala previše na vatri kako ne bih izgubilo sve vitamine te kako bi ostalo hrskavo.
Posebnost ovoga jela leži u važnosti zdrave prehrane, a ujedno promociji domaće hrane, jer domaće je ipak najbolje. Za samo 20 minuta na mom stolu se našlo ukusno i soćno jelo. Ovo jelo je posebno jer je napravljeno od domaćih sastojaka. Prvenstveno, u kuhinji dajem prednost hrani koja raste u prirodnom podneblju i u prirodnim uvjetima. Namirnice koje sam koristila su u pravilu najzdravije, bogatijeg su okusa i ljepšeg mirisa. Tanjur je šaren, povrće se lijepo uklopilo u ovoj cvjetnoj lepezi, a mi smo s ovim jelom unijeli sve potrebne vitamine, minerale i vlakna koja su našem tijelu potrebna. Naravno, ništa to ne bih bilo potpuno bez Zvijezda majoneze.
Dobar tek!!!

Veselo povrće u cvjetnoj lepezi
NAMIRNICENačin pripreme