

Piletina a la Cacciatore

Napisao Aleksandar Stanišić



Zagrejte rernu na 190 stepeni. Pržite luk i beli luk u tri kašike maslinovog ulja dok ne omekša ali da ne dobije boju. Dodajte paradajz i mešajte 10-15 minuta dok se smeša ne zgusne i ne postane sjajna. Sklonite s vatre umešajte mascarpone i polovinu bosijoka. (ako koristite svež, istresite ga)

Zagrejte malo ulja u šerpi i propržite piletunu sa obe strane dok ne dobije zlatnu boju. Prebacite u tepsiju i prelijte smesom. Stavite onda to u rernu na 25-30 minuta ili dok se piletina ne skuva. Pospite ostatak svežeg bosijoka. Servirajte sa testeninom ili velikom zdelom krompira pečenih sa maslinovim uljem i ruzmarinom

Sastojci

- 1 luk, fino seckan
- 2 češnja belog luka propasiranog,
- maslinovo ulje
- 2 x 400g konzerviranih mini paradajza
- 4 kašike mascarponea
- šaka bosijoka (po mogućnosti svežeg)
- 6 komada pilećih prsa

Po porciji

Piletina a la Cacciatore

Napisao Aleksandar Stanišić

- 312 kalorija
- proteina 35,2g
- ugljenihhidrata 6,9g
- masti 16.1
- zasićene masti 5,3g
- vlakna 2g
- soli 0,87g

Preuzeto sa:

www.building-body.com