


# Marokanska salata s piletinom i pikantnim umakom od jogurta

 NAČIN PRIPREME  
Srednje složena priprema

 VRIJEME PRIPREME  
> 60 min

 BROJ PORCIJA  
2 osobe

## Sastojci

500g K Plus pileći file  
180g K Plus čvrsti jogurt  
10 g K Plus maslaca  
1 jabuka Granny Smith  
100 g smrznutih ili svježih mahuna  
Svježa zelena salata po izboru  
1 vezica rotkvica  
1 vezica mladog luka  
100 g pljesnivog sira  
5 g pinjola (1 čajna žličica)  
Harissa začim u tubi  
1 jušna žlica korijandera  
1 cijeli Kardamon, očišćen iz ljuske  
K Plus ekstra djevičansko maslinovo ulje  
1 čajna žlica senfa  
Sol, papar

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici



*Za dvije osobe ili dva obroka.*

U posudi, idealno mužaru, pripremite začinsku pastu za piletinu od jedne žlice maslinovog ulja, jedne žlice korijandera u prahu, cijelog očišćenog kardamoma, prstohvat soli i prstohvat mljevenog papra. Začinsku pastu dobro sjedinite u mužaru i dobro promiješajte.

File piletine stavite na papir za pečenje te ga dobro natrljajte začinskom pastom. Prekrijte drugim papirom i lagano pritisnite da se svi začini dobro utisnu u meso. Ostavite na sobnoj temperaturi najmanje pola sata prije pečenja. Za to vrijeme tostirajte pinjole, pripremite povrće i umak za salatu.

U zavreloj, malo posoljenoj vodi kuhajte očišćene mahune 7 minuta ako su svježije ili prema uputama na pakiranju, ako su smrznute. Kuhane mahune ocijedite i ostavite da se malo ohlade.

U suhoj zagrijanoj tavi tostirajte pinjole. Izvadite kad su gotovi, a u istu tavu stavite malo maslaca i maslinovog ulja te pecite piletinu dok ne postane zlatna i hrskava, nekoliko minuta sa svake strane. Pečenu piletinu izvadite i prekrijte folijom do posluživanja, da ostane sočna.

Zelenu salatu, svježe rotkvice, mladi luk i jabuku narežite na kockice veličine zalogaja pa sve stavite u veću posudu za salatu. Dodajte i mahune te začinite domaćim vinaigrette umakom koji brzo možete pripremiti od jedne žlice senfa, jedne žlice aceto balsamico, jedne žlice svježije cijedenog limuna, prstohvat soli, prstohvat papra, a po želji možete dodati i začinske trave. Začinjenu salatu dobro promiješajte pa posipajte sitno narezanim pljesnivim sirom i tostiranim pinjolima (ili nekim drugim orašidima npr. bademima).

Servirajte s pikantnim umakom od jogurta. Pomiješajte čvrsti i tekući jogurt pa dodajte žličicu harissa začina u tubi. Ako želite pikantnije, dodajte više harissa začina.

Video recept pogledajte u cooking show-u Kuhinje svijeta na našem YouTube kanalu.

Dobar tek!