



Teriyaki piletina s rižom na japanski način

Sastojci

- 200 g pileća prsa
- 1 crvena paprika
- 200 g riža
- 7 žlice MAGGI Umak za Teriyaki

Upute

1. Za početak, prvo popržite pileća prsa (200g filea narezana na kockice) dok ne budu pečena (5 min), pazeći pritom da budu mekana i sočna. Ovaj korak je temeljni za našu teriyaki piletinu. Zatim u tavu dodajte jednu papriku (100g) narezanu na plošte i nastavite pržiti još 2-3 minute. Živahne boje i hrskava tekstura paprike dat će jelu izvrsnu hrskavost.
2. Sada je vrijeme da predstavimo naš MAGGI Teriyaki umak. Odmjerite 70g umaka (oko 6-7 žlica) i dodajte u tavu s kuhanom piletinom i paprikom. Pustite da umak prekrije sastojke i kuhajte još 2 minute, stvarajući ukusnu glazuru.
3. Dok se piletina s teriyaki glazurom krčka u umaku, pripremite 200g riže prema uputama na pakiranju. Riža će poslužiti kao savršen dodatak ovom ukusnom jelu inspiriranog japanskom kuhinjom. Kombinacija mekane piletine i ukusnog MAGGI Teriyaki umaka, stvorit će pun doživljaj okusa. *Savjet kuhara: Finalno jelo pospite sezamom ili mladim lukom.

🕒 10 Min

⊕ 2

Ugljikohidrati	89.4 g
energija	519.6 kcal
Masti	5.28 g
Proteini	26.44 g