



reteta-video.ro

## Marinata pentru Pui

Marinarea carnii se realizeaza usor si este o modalitate foarte buna de ai imbunatati aroma. **Marinata sau baitul pentru pui** (curcan sau rata) consta intr-un sos in care carnea, inainte de a fi pregatita la gratar sau la cuptor, este tinuta timp de mai multe ore pentru a se imbalsama cu diferitele arome ale ingredientelor. Un ingredient de baza al marinatai este sucul de lamaie sau otetul balsamic, care au proprietatea de a infragezi carnea, ajutand la inmuiera fibrelor mai tari. Condimentele continute in marinata difera insa foarte mult (sos de soia, garam masala, chimion, ...), in functie de influentele geografice si de gusturile fiecaruia! Nu exista deci o reteta de marinare universal valabila, dar sigur este ca puiul marinat inainte de a fi pregatit [la cuptor](#),

[pe gratar](#), prajit sau cu sos va fi mai aromat si mai suculent!

### **INGREDIENTE MARINATA SIMPLA PENTRU PUI**

1 Kg. de piept de pui dezosat, fara piele si spalat  
5 linguri de ulei de masline  
3 linguri de otet balsamic  
2 lingurite de seminte de susan  
6 catei mici de usturoi curatati si spalati  
3 cepe mici curatate si spalate  
sare  
piper proaspat macinat

### **MOD DE PREPARARE MARINATA SIMPLA PENTRU PUI**

#### **PASUL 1**

Zdrobim usturoiul.  
Radem ceapa pe razatoarea mica.

#### **PASUL 2**

Taiem pieptul de pui in fasii de aproximativ 2-3 cm.

#### **PASUL 3**

Pregatim un bol mare in care punem otetul balsamic.

#### **PASUL 4**

Adaugam uleiul si semintele de susan.

#### **PASUL 5**

Condimentam cu sare si piper macinat.

#### **PASUL 6**

Punem usturoiul zdrobit si ceapa rasa.

#### **PASUL 7**

Amestecam bine toate ingredientele.

#### **PASUL 8**

Adaugam fasiile de pui in marinata pregatita.

#### **PASUL 9**

Amestecam bine si verificam ca toata carnea este acoperita de marinata.

#### **PASUL 10**

Acoperim bolul cu folie alimentara si il introducem in frigider pentru minim 6 ore.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Marinata Simpla pentru Pui.**

**SPOR LA GATIT!**