



reteta-video.ro

Pui cu kiwi la cuptor

Fructele nu sunt bune numai pentru desert sau ca gustare între mesele principale. [Puiul și fructele exotice](#) reprezintă o combinație potrivită, dacă vă plac mâncărurile asiatice. Poate fi pregătit la cuptor, pe gratar sau în tigăie împreună cu alte mirodenii sau ingrediente cum sunt mierea, zahărul brun sau piperul negru.

Originar din China, [kiwi](#) este unul dintre cele mai bogate fructe în substanțe nutritive. Kiwi conține foarte multă vitamină C, E, B2, acizi organici și fibre. Fructul este bogat în cupru, potasiu și magneziu, dar conține și alte minerale: calciu, fosfor, fier, seleniu. Consumul de kiwi reduce riscul producerii cancerului, a bolilor de inimă, previne formarea cataractei, apariția astmului și a alergiilor. Participă la refacerea leziunilor, intervenind în stările inflamatorii și în vindecarea rănilor. Spre deosebire de alte surse de vitamină C, este un fruct sărac în grăsimi și reprezintă un fruct ideal pentru cazurile de obezitate.

Puiul cu kiwi la cuptor este un preparat special, foarte aromat și fraged. Il putem pregăti atunci când sărbătorim un eveniment special sau pentru cină, atunci când se adună toată familia. Rapid și ușor de preparat, puiul cu kiwi poate fi servit simplu sau în combinație cu orez sau salată.

INGREDIENTE PUI CU KIWI LA CUPTOR

2 pulpe de pui intregi, spalate si fiecare taiata in jumătate
3-4 catei de usturoi zdrobiti
2 linguri de ulei de masline
2 lingurite de miere
2 linguri de sos de soia
un pahar de vin rosu
5 fructe de kiwi curatate de coaja
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE PUI CU KIWI LA CUPTOR

PASUL 1

Pregatim un bol in care punem mierea.

PASUL 2

Adaugam usturoiul, sosul de soia si vinul.

PASUL 3

Condimentam cu piper macinat si sare.

PASUL 4

Adaugam uleiul de masline.

PASUL 5

Amestecam bine toate ingredientele.

PASUL 6

Punem pulpele de pui in marinata pregatita in bol si verificam ca bucatile de carne sunt complet acoperite de aceasta.

PASUL 7

Acoperim bolul cu folie alimentara si il introducem in frigider pentru minim 30 de minute.

PASUL 8

Dupa 15 minute, incalzim cuptorul.

PASUL 9

Taiem fructele de kiwi in felii.

PASUL 10

Pregatim un vas termorezistent.

PASUL 11

Dupa cele 30 de minute, scoatem bolul cu carne din frigider si rasturnam pulpele de pui impreuna cu marinata, in vasul pregatit pentru cuptor.

PASUL 12

Aranjam deasupra feliile de kiwi.

PASUL 13

Introducem vasul in cuptorul incalzit.

PASUL 14

Cand pulpele de pui sunt rumenite, scoatem tava din cuptor.

PASUL 15

Servim cu orez.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Pui cu Kiwi la Cuptor.***

POFTA BUNA!