



reteta-video.ro

Pui cu mar si portocala

Pentru cei care adora retetele cu iz exotic si sunt fani ai combinatiilor de carne cu fructe sau sosuri dulci, aceasta reteta de **pui cu mar si portocala** va reusi sa le bucure papilele gustative. Combinatia este perfecta pentru o cina in doi sau pentru zilele de sarbatoare. Usor, sanatos si gustos, o mancare simpla, o farfurie plina de arome! Atunci cand ne-am plictisit de clasicele fripturi de [pui la cuptor](#) si nu mai stim ce sa gatim reteta simpla de mai jos ne poate scoate din incurcatura! Mai ales ca orice incepator il poate pregati. Aroma dulce a merelor, gustul acrisor al portocalei, mirosul imbietor al pulpelor de pui transforma bucataria intr-un regal al culorilor si gusturilor! Ca sa nu mai spunem ca este dietetic, ieftin si rapid (aproape ca le are pe toate)!

INGREDIENTE PUI CU MAR SI PORTOCALA

6 pulpe de pui spalate
o portocala mare decojita
3 mere curatate de coaja si de seminte
zeama stoarsa de la o portocala
o lingura de oregano
2 linguri de ulei de masline
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE PUI CU MAR SI PORTOCALA

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Taiem merele si portocala in felii.

PASUL 3

Pregatim un vas termorezistent in care aranjam pulpele de pui.

PASUL 4

Condimentam carnea cu sare si piper macinat.

PASUL 5

Presaram oregano.

PASUL 6

Adaugam deasupra jumatate din feliile de portocala.

PASUL 7

Punem feliile de mar si restul feliilor de portocala.

PASUL 8

Turnam deasupra zeama de portocala.

PASUL 9

Punem uleiul de masline.

PASUL 10

Introducem vasul in cuptorul incalzit.

PASUL 11

Cand pulpele de pui sunt rumenite, iar fructele usor caramelizate, scoatem tava din cuptor.

PASUL 12

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Pui cu Mar si Portocala.***

POFTA BUNA!