



reteta-video.ro

Pui cu Miere si Grapefruit

Ca si lamaile sau portocalele, grapefruit-ul are un continut bogat de vitamina C ceea ce-l face benefic pentru intregul organism. Nu numai ca sporeste imunitatea, dar lupta si impotriva semnelor de imbatranire. Fructul contine cantitati importante de calciu, fier, fosfor, potasiu si vitamina A si cantitati mai mici de vitamine B1 si B2. Deoarece are foarte putine calorii, grapefruit-ul este recomandat si in curele de slabire. Mierea de albine este recunoscuta de mii de ani pentru beneficiile pe care le aduce pentru sanatate, dar si pentru frumuseti. Proprietatile antioxidante si antibacteriene ale mierii pot sa imbunatateasca sistemul digestiv, ne ajuta sa ne mentinem sanatosi si sa luptam impotriva bolilor. Asa ca daca nu ati incercat pana acum sa combinati carnea de pui cu gustul dulce-amarui al grapefruit-ului si dulceata mierii, poate ca este momentul sa o faceti! Bogat in proteine si usor de facut, acest fel de mancare te poate salva atunci cand esti foarte ocupat sau doresti sa pregatesti ceva atat sanatos, cat si gustos pentru familie. Si daca mai apar si musafiri, cu siguranta o sa-i impresionati cu aceasta **friptura de pui la cuptor** putin exotica, dar frageda si aromata! Nu numai ca **puiul cu miere si grapefruit la cuptor** se pregateste foarte rapid si este dietetic, dar poate fi servit cu orice garnitura: [piure de cartofi](#), [orez](#), [piure de cartofi dulci](#), piure de morcovi, piure de conopida sau piure de mazare.

INGREDIENTE PUI CU MIERE SI GRAPEFRUIT

2 jumatați de piept de pui spalate si sterse
8 felii de grapefruit cu pielita curatata
4 felii de grapefruit, cu tot cu coaja, taiate rotund
2 linguri de miere
6 linguri de zeama stoarsa de grapefruit
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE PUI CU MIERE SI GRAPEFRUIT

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Facem cate 3-4 crestaturi pe diagonala, in fiecare bucata de piept de pui, cu un cutit bine ascutit.

PASUL 3

Condimentam bucatile de carne cu sare si piper, pe ambele parti.

PASUL 4

Ungem fiecare bucata de piept de pui cu cate o lingura de miere.

PASUL 5

Uplem fiecare crestatura facuta in carne cu cate o felie de grapefruit, fara pielita.

PASUL 6

Pregatim o tava pentru cuptor.

PASUL 7

Aranjam in tava feliile rotunde de grapefruit cu coaja.

PASUL 8

Punem deasupra bucatile de piept de pui pregatite.

PASUL 9

Turnam zeama storsa de grapefruit.

PASUL 10

Introducem tava in cuptorul incalzit pentru 20 de minute, la foc mare.

PASUL 11

Cand pieptul de pui este rumenit, scoatem tava din cuptor.

PASUL 12

Servim cald, cu orice tip de garnitura.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Piept de Pui cu Miere si Grapefruit la Cuptor.**

POFTA BUNA!