



reteta-video.ro

Pui cu porumb, fasole boabe si banane

O cina rapida, excelenta pentru o masa in familie este si **puiul cu porumb, fasole boabe si banana**. Cunoscuta si sub denumirea de Maryland, este o versiune usoara a celebrei retete din Maryland, originala din sudul Statelor Unite. Porumbul dulceag si caciucul imprumuta din aroma [baconului](#) rumenit, banana dulce se transforma intr-o crema si desi combinatiile par neobisnuite, rezultatul final este pe placut tuturor, adulti sau copii. Incercati-o, este o reteta ieftina si foarte rapid de pregatit!

INGREDINETE PUI CU PORUMB, FASOLE SI BANANE

6 jumatați de piept de pui spalate si sterse
400 gr. de porumb din conserva scurs si spalat
600 gr. de fasole boabe din conserva scursa si spalata
2 banane curatate de coaja
12 felii de bacon afumat sau de pancetta
200 ml de smantana
50 gr. de unt
un pahar de vin alb
sare
piper proaspat macinat
o lingura de menta

MOD DE PREPARARE PUI CU PORUMB, FASOLE SI BANANE

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Taiem fiecare banana in cate 3 bucati.

PASUL 3

Cu ajutorul unui cutit ascutit facem cate o incizie in fiecare bucata de piept de pui, pentru a forma un buzunar.

PASUL 4

In fiecare buzunar punem cate o bucata de banana.

PASUL 5

Acoperim banana cu "clapa" din carne.

PASUL 6

Condimentam pieptul de pui umplut cu sare si piper macinat.

PASUL 7

Cu o furculita, zdrobim jumatare din cantitatea de fasole boabe.

PASUL 8

Pregatim un vas pentru cuptor in care distribuim uniform boabele de porumb.

PASUL 9

Adaugam fasolea zdrobita si nivelam uniform.

PASUL 10

Punem boabele intregi de fasole.

PASUL 11

Asezam deasupra bucatile de piept de pui umplute.

PASUL 12

Turnam in vas vinul.

PASUL 13

Adaugam smantana.

PASUL 14

Imprastiem in toata tava untul taiat in cubulete.

PASUL 15

Intindem feliile de bacon sau de pancetta peste pieptul de pui.

PASUL 16

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 17

Presaram deasupra menta.

PASUL 18

Introducem tava in cuptorul incalzit pentru 35-40 de minute.

PASUL 19

Cand baconul este rumenit, scoatem tava din cuptor.

PASUL 20

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Pui cu Porumb, Fasole Boabe si Banane (Pui Maryland).***

POFTA BUNA!