



reteta-video.ro

Pui cu Prune si Legume

Multi sunt reticenti la combinatiile dulce-sarat, dar daca sunteti dispusi sa incercati si ceva mai "altfel" decat meniul traditional de la de acasa... merita! Macar o data si mai vorbim apoi. Fructele nu sunt bune numai pentru desert sau ca gustare intre mesele principale pot fi si gatite. **Puiul cu prune** pare una dintre combinatiile nepotrivite, dar o sa fie mai gustos decat va asteptati. Rapid si usor, **pu** **prune si legume** este un pranz usor, o combinatie inedita de arome. Carnea de pui va capata o savoare placuta si fina, o prospeata aparte. Atunci cand ne-am plictisit de clasicele [fripturi de pui](#) 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 si practic avem si garnitura langa **pieptul de pui**. Si asteptam comenzi voastre, daca totusi puiul si fructele se potrivesc!

INGREDIENTE PIEPT DE PUI CU PRUNE

2 bucati de piept de pui spalate si sterse
2 morcovi curatati si spalati
2 ardei grasi curatati si spalati
200 g de rosii cherry spalate
20 de prune spalate
2 linguri cu sos worcester
5 linguri cu ulei
3 linguri cu faina
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PEPARARE PIEPT DE PUI CU PRUNE

PASUL 1

Taiem morcovii si ardeii in cubulete.
Taiem rosiile cherry in jumatati.

PASUL 2

Taiem [prunele](#) in jumatati si le scoatem samburele. Taiem apoi fiecare jumatate de pruna in cate 3-4 felii.

PASUL 3

Taiem bucatile de piept de pui in fasii, iar apoi in cubulete.

PASUL 4

Condimentam carnea de pui cu sare si piper macinat. Presaram deasupra faina si amestecam bine.

PASUL 5

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem 2 linguri cu ulei.

PASUL 6

Adaugam morcovul, amestecam si calim timp de 4 minute.

PASUL 7

Punem ardeiul, sosul worcester, amestecam si calim 4 minute.

PASUL 8

Pregatim aragazul si un wok in care punem 3 linguri cu ulei.

PASUL 9

Cand uleiul este bine incalzit, adaugam bucatile de piept de pui.

PASUL 10

Amestecam si prajim aproximativ 5 minute, pana cand carnea isi schimba culoarea.

PASUL 11

Peste morcovi si ardei (dupa cele 4 minute), adaugam rosiile cherry si feliile de pruna. Condimentam cu sare si piper macinat. Amestecam si fierbem impreuna timp de 3-4 minute. Gustam si inchidem aragazul.

PASUL 12

Cand carnea de pui si-a schimbat culoarea si s-a albit, rasturnam in wok sosul de legume si prune.

PASUL 13

Amestecam, gustam si inchidem aragazul.

PASUL 14

Servim imediat.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Piept de Pui cu Prune si Legume.**

POFTA BUNA!