



reteta-video.ro

Pui indian cu rosii si unt

Puiul indian cu rosii si unt este o reteta delicioasa si usor de pregatit. Aromele mirodeniilor, sosul cremos de legume, combinatia dintre pui, unt si iaurt transforma bucataria de acasa intr-un taram plin de povesti. O cina rapida, cu miresme incredibile care te indeamna la visare!

INGREDIENTE PUI INDIAN CU ROSII SI UNT

2 bucati de piept de pui spalate si sterse
2 linguri de ulei
50 gr. de unt
o ceapa curatata si spalata
7-8 catei de usturoi curatati si spalati
o conserva de rosii in sos decojite si taiate
2-3 linguri de iaurt
o legatura de patrunjel (sau coriandru) spalat
sare
piper proaspat macinat
un sfert de lingurita de scortisoara macinata
o lingurita de ghimbir zdrobit (sau praf de ghimbir)
o lingurita de boia iute (sau curry)
o jumatate de lingurita de turmeric

MOD DE PREPARARE PUI INDIAN CU ROSII SI UNT

PASUL 1

Taiem pieptul de pui in cubulete si condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 2

Tocam marunt ceapa. Zdrobim usturoiul. Taiem marunt patrunjelul.

PASUL 3

Pregatim aragazul si o tigaie mare (un wok).

PASUL 4

Punem uleiul la incalzit si adaugam bucatile de piept de pui.

Prajim carnea de pui 3-4 minute, pana cand culoarea ei devine aurie, apoi o scoatem din tigaie.

PASUL 5

In aceeasi tigaie in care am prajit puiul punem untul sa se topeasca.

PASUL 6

Adaugam ceapa tocata si scortisoara si prajim timp de 1-2 minute.

PASUL 7

Adaugam usturoiul zdrobit, ghimbirul, turmeric, boia iute (curry), rosiile si iaurtul.

PASUL 8

Amestecam toate ingredientele si fierbem sosul timp de 4-5 minute, amestecand continuu.

PASUL 9

Condimentam cu sare si piper macinat. Amestecam si mai lasam sa fiarba 1-2 minute.

PASUL 10

Punem carnea de pui inapoi in tigaie, amestecam si fierbem timp de 1 minut.

PASUL 11

Inchidem aragazul si presaram deasupra patrunjel tocat (sau coriandru).

PASUL 12

Servim cu garnitura de orez.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Pui Indian cu Rosii si Unt.**

POFTA BUNA!

