



reteta-video.ro

Pulpe de Pui Dietetice la Cuptor

Daca vorbim despre preparate dietetice, numai bune pentru dieta majoritatea oamenilor se gandesc la preparate lipsite de gust. Mancarea sanatoasa se gateste insa la fel de usor ca si preparatele prajite sau nesanoase si este foarte gustoasa.

[Pulpele de pui dietetice la cuptor](#) sunt unele dintre cele mai simple si mai delicioase preparate. Le puteti face cu orice ocazie, deoarece sunt cu siguranta pe gustul tuturor. Timpul de pregatire este de doar cateva minute, dupa care le puteti lasa in cuptor pana cand sunt rumenite si va puteti relaxa, cu o carte buna sau la televizor.

Pe post de garnitura la aceasta friptura la cuptor din pulpe de pui puteti servi [piure](#), cartofi natur sau o portie de [pilaf](#).

INGREDIENTE PULPE DE PUI DIETETICE LA CUPTOR

8 pulpe superioare de pui spalate
zeama stoarsa de la 2 lamai
100 ml de ulei de masline
o lingura de cimbru
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE

PULPE DE PUI DIETETICE LA CUPTOR

- PASUL 1**
Crestam din loc in loc fiecare pulpa de pui.
- PASUL 2**
Condimentam carnea de pui cu sare si piper macinat.
- PASUL 3**
Pregatim un bol mare in care punem uleiul.
- PASUL 4**
Aduugam zeama de lamaie si cimbrul si omogenizam.
- PASUL 5**
Punem pulpele condimentate in marinata pregatita in bol si verificam ca toate bucatile de carne sunt acoperite de aceasta.
- PASUL 6**
Acoperim bolul cu folie si il punem in frigider pentru minim 2 ore.
- PASUL 7**
Dupa o ora si jumatate incalzim cuptorul.
- PASUL 8**
Pregatim o tava cu gratar.
- PASUL 9**
Asezam pe gratar pulpele de pui scoase din marinata.
- PASUL 10**
Introducem tava in cuptorul incalzit pentru 30 de minute.
- PASUL 11**
Dupa cele 30 de minute, scoatem tava din cuptor si intoarcem carnea de pui si pe cealalta parte.
- PASUL 12**
Introducem din nou tava in cuptor.
- PASUL 13**
Cand friptura de pui este rumenita scoatem tava din cuptor.
- PASUL 14**
Servim calde alaturi de garnitura de orez sau cartofi si salata.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Pulpe de Pui Dietetice la Cuptor.**

POFTA BUNA!