



reteta-video.ro

Vinete Umplute cu Pui si Cascaval

Va plac vinetele? Pe langa continutului foarte ridicat de apa (93%), vinetele contin potasiu – mineral care ajuta la stimularea magneziu – cunoscut pentru rolul sau de combatere a stresului, calciu – pentru intarirea sistemului osos, vitamina A si C pentru sistem imunitar. In afara de faptul ca au in compozitie vitamine si minerale esentiale organismului uman, vinetele mai contin si fitonutrienti importanti cu efect antioxidant. In general le consumam [salata](#) sau zacusca, uneori [musaca](#), dar o sa fiti placut (sper!) impresionat de gustul delicios al **vinetelor umplute cu carne la cuptor**. O mancare delicioasa, potrivita atat pentru cina cat si pentru pranz, **vinetele umplute cu piept de pui, sos de rosii si cascaval** sunt delicioase si se prepara foarte repede. Asa ca daca aveti curajul sa incercati, pentru ca sunt minunate!

INGREDIENTE VINETE UMLUTE CU PUI, SOS DE ROSII SI CASCAVAL

3 vinete spalate
600 gr. de carne tocata de pui
2 cepe curatate si spalate
un morcov curatat si spalat
3 rosii spalate (sau o conserva de rosii)
200 gr. de cascaval ras
5 linguri cu ulei
o lingurita cu miere
o lingurita cu oregano
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE

VINETE UMLUTE CU PUI, SOS DE ROSII SI CASCAVAL

PASUL 1

Tocam marunt ceapa.
Radem morcovul pe razatoarea mica.
Radem rosiile pe razatoarea mica.

PASUL 2

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

PASUL 3

Adaugam jumatate din cantitatea de ceapa, amestecam si calim timp de 2 minute.

PASUL 4

Punem carnea tocata de pui, amestecam si calim, pana cand carnea se rumeneste usor.

PASUL 5

Pregatim o alta tigaie in care punem cele 3 linguri cu ulei ramase.

PASUL 6

Adaugam ceapa tocata, amestecam si calim timp de 1 minut.

PASUL 7

Punem morcovul, amestecam si calim 2 minute.

PASUL 8

Adaugam rosiile si lasam sosul sa fiarba.

PASUL 9

Din cand in cand amestecam carnea pentru a se cali uniform.

PASUL 10

Punem oregano in sos.

PASUL 11

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 12

Adaugam mierea, amestecam si lasam sa clocoteasca, pana cand sosul scade.

PASUL 13

Cand carnea este usor rumenita, condimentam cu sare si piper macinat. Amestecam si inchidem aragazul.

PASUL 14

Taiem vinetele in jumatati pe lungime si scobim cu o lingura fiecare bucata obtinuta, indepartand semintele si o parte din miez.

PASUL 15

Incalzim cuptorul si pregatim o tava in care aranzam jumatatile de vanata, scobite.

PASUL 16

Umplem vinetele cu amestecul de carne.

PASUL 17

Punem deasupra sosul de legume.

PASUL 18

Introducem tava in cuptorul incalzit.

PASUL 19

Cand vinetele sunt moi si sosul de rosii usor rumenit, scoatem tava din cuptor.

PASUL 20

Presaram cascaval ras deasupra vinetelor umplute si introducem vasul in cuptor pentru inca 10 minute.

PASUL 21

Cand cascavalul este auriu, scoatem vinetele din cuptor.

PASUL 22

Servim calde (cu smantana deasupra).

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Vinete Umplute cu Pui si Cascaval.***

POFTA BUNA!