

Carne fragedă de pui, înăbușită în sos de nuci și rodie cu ierburi aromate

Pui broiler

Ingrediente:

Pui broiler– 1 carcasă
Ceapă– 2 buc.
Usturoi– 4 c.
Suc de rodii– ½ pahar
Nuci– 0.7 pahar
Hamei-suneli– 1 lgț
Coriandru verde– 1 legătură
Pătrunjel– 1 legătură
Mentă– 4 frunzulițe
Ceapă verde – 1 legătură
Sare
Condimente



Mod de preparare:

Puiul se tranșează în bucăți proporționale. Se pune într-un bol, se adaugă jumătate din coriandru mărunțit, pătrunjel și mentă. Se sarează, se adaugă piper după gust, se adaugă hameiul-suneli și 1 lgț de ulei. Se lasă la marinat 30 min. Nucile se mărunțesc . În tigaia încinsă, se prăjește ceapa tocată, iar la sfârșit se adaugă usturoiul. În tigaie se pune puiul marinat și se lasă să se îmbibe cu aroma cepei, usturoiului și ierburilor. Adăugați nucile și sucul de rodii. Lăsați să se înăbușe sub capac circa 40 min, la foc mic. Adăugăm restul de coriandru, pătrunjel și mentă. Înăbușiți 2 minute.

Poftă bună!