




Frigarui de pui marinate



Ingrediente

Piept de pui - 500 de grame
UsturoiMiereKnorr mustar clasicSos de soiaUlei de
maslineSarePiperDelikat gust de GainaVin alb

 40 de minute  4 portii  Mediu

Mod

de preparare

1. Carnea se spala,se usuca cu ajutorul unui prosop absorbant si se taie cubulete.Usturoiul se taie fin.Facem o marinata din miere,mustar,sos de soia ,ulei de masline,usturoi,sare,piper ,Delikat si vin.Amestecam bine dupa care turnam acest amestec peste cuburile de carne.Acoperim vasul si-l dam la frigider pentru circa 2-3 ore.S
2. Scoatem apoi cuburile din marinata,le tamponam cu un prosop absorbant pentru a indeparta excesul de marinata si trecem la montarea frigaruilor.Am asezat frigaruile astfel pregatite pe gratarul unei tavi in care am turnat o cana cu apa si am dat la cuptor.Se pot frige si pe gratar.Intoarcem din cand in cand frigaruile de pe o parte pe alta pana cand sunt bine facute.
3. Servim frigaruile calde alaturi de o garnitura-eu am ales de data aceasta sa folosesc piure de cartofi. Foarte bune!

Pofta buna!

Aceasta reteta provine do pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>